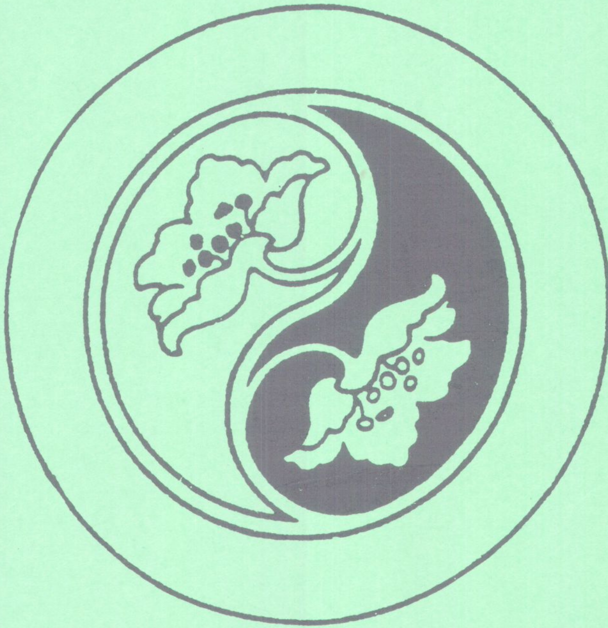
De Klankschaal



uitgave van Stichting Leven in Aandacht
maart 1997 - Klankschaal nr. 5

De Klankschaal is de nieuwsbrief van de sangha rond Thich Nhat Hanh.
Het is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht,
Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam. Telefoon 0575 - 530 843

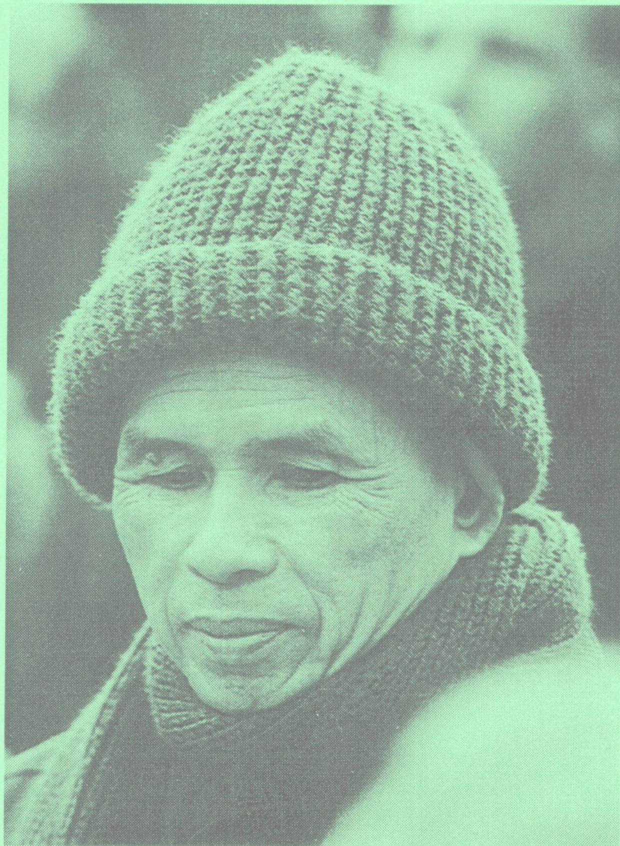


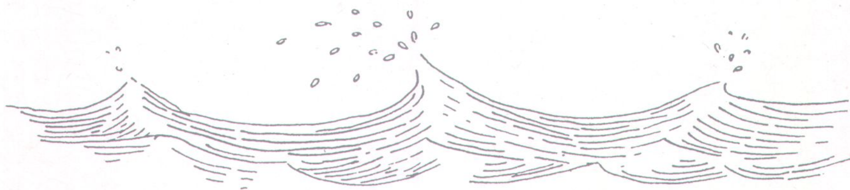
Foto: Ad de Kort

Thich Nhat Hanh is een Vietnamees-boeddhistische monnik, zen-leraar, schrijver en vredesactivist die indertijd door Martin Luther King jr. werd voorgedragen als kandidaat voor de Nobelprijs voor de Vrede. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte.
Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om vrede te *leven*.

Openheid

We zijn ons bewust van het leed dat veroorzaakt wordt door fanatisme en onverdraagzaamheid. Daarom zijn we vastbesloten van geen enkele leerstelling, theorie of ideologie, het boeddhisme inbegrepen, een afgod te maken of ons eraan vast te klampen.
Het boeddhistische onderricht is een hulpmiddel om ons inzicht te verdiepen en begrip en mededogen te ontwikkelen. Het is niet iets om voor te vechten, te doden of te sterven.

De eerste aandachtsoefening
van de Order of Interbeing



Sangha-vrienden,

Veel lezers hebben hun oprechte waardering geuit voor het vorige nummer van de Klankschaal. We zijn daar natuurlijk blij mee, en delen deze waardering graag met iedereen die voor dat nummer een bijdrage had ingezonden. Deze persoonlijke uitingen (meestal in proza, soms in dichtvorm) met betrekking tot het leven in aandacht maken inmiddels een vast onderdeel uit van de Klankschaal. Zij zijn, naast de woorden van Thich Nhat Hanh, waarvoor we (uiteraard!) in iedere Klankschaal ruimte vrijmaken, een echte bron van inspiratie. Daarom ook onze hartelijke dank voor degenen die in deze Klankschaal hun verhaal vertellen. We blijven iedereen aansporen om zijn of haar ervaringen met het leven in aandacht met de andere lezers te delen. Wat het volgende nummer aangaat, willen we jullie vragen je bijdrage toe te spitsen op het thema: verliefdheid, relaties en seksualiteit. Het gaat hierbij niet om allerlei persoonlijke ervaringen zonder meer, maar om hoe je in dit soort situaties omgaat met wat Thich Nhat Hanh leert. Bijdragen over andere onderwerpen zijn ook welkom, met de kanttekening dat ze verband houden met het leven in aandacht.

Op pagina 1 staat de eerste aandachtsoefening aan (voorheen richtlijn of leefregel genoemd) van de Order of Interbeing. We besteden in dit nummer namelijk aandacht aan deze Orde en de veertien aandachtoefeningen die daarvan de kern vormen. Thich Nhat Hanh heeft de Order of Interbeing opgericht in 1966 in Vietnam, waar op dat moment de oorlog woedde. Hij wilde daarmee gestalte geven aan een geëngageerd boeddhisme.

In zijn boek *Interbeing* waarin hij commentaar geeft op deze aandachtsoefeningen, zegt hij: 'Misschien is het boeddhisme wel de enige godsdienst in de wereld, die over zijn eigen leer zegt dat "het slechts een vlot is om de rivier over te steken", en niet de absolute waarheid die vereerd en veiliggesteld moet worden. Dit is de meest radicale maatregel die het boeddhisme stelt tegenover dogmatisme en fanatisme, die de oorzaken zijn van zoveel conflicten en geweld. Volgens het boeddhisme kan kennis werkelijk begrip in de weg staan en kunnen de opvattingen die we er op na houden een dieper inzicht belemmeren. De eerste aandachtsoefening brengt ons in contact met de totale openheid en absolute verdraagzaamheid van het boeddhisme. Openheid en verdraagzaamheid zijn niet slechts manieren om in ons dagelijks leven met anderen om te gaan, het zijn toegangspoorten tot de verwerkelijking van de Weg. Als we niet voortdurend in staat zijn de grenzen van onze kennis te verleggen, zullen we gevangen blijven in onze eigen gezichtspunten, en de Weg niet kunnen volbrengen.'

Omdat ze zo mooi aansluiten bij de eerste aandachtsoefening, hebben we een aantal fragmenten uitgezocht uit 'Living Buddha Living Christ', een nieuw boek van Thich Nhat Hanh, waarvan de Nederlandse vertaling waarschijnlijk dit najaar bij uitgeverij Anthos zal verschijnen.

Jammer is dat er juist voor dit nummer weinig bijdragen zijn binnengekomen voor onze in het vorige nummer geopende rubriek 'Geëngageerd boeddhisme'. Iedereen wordt uitgenodigd om voor het volgende nummer informatieve stukjes in te leveren over projecten die onder de noemer 'Geëngageerd boeddhisme' vallen. Let wel, we willen geen 'bedelhoekje' ma-

ken van deze rubriek. De bedoeling is in de eerste plaats om een indruk te geven wat er gebeurt op dit gebied. We zijn benieuwd of er in de sangha iets 'beweegt' in de richting van maatschappelijke projecten.

Tot slot: goed nieuws. Het aantal plaatselijke groepen groeit, en in het overzicht van activiteiten blijkt dat er iedere maand wel een weekend of een retraite wordt aangeboden. Het zal velen plezier doen te horen dat er een kans bestaat dat zuster Jina in de herfst naar Nederland komt! Zodra we meer weten horen jullie ervan!

de redactie

Vrijwilligers gezocht

Het bestuur van de stichting Leven in Aandacht zou het zeer op prijs stellen om een groepje deskundigen te hebben op wiens kennis, in voorkomende gevallen een beroep gedaan kan worden; een denktank voor financiële, fiscale, juridische, notariële en aanverwante onderwerpen.

Naast deze denktank zou het fijn zijn ook een doetank samen te stellen. Hierbij denken we aan mensen met vaardigheden en mogelijkheden op gebieden als: transport, druk- en fotokopieerwerk, computerwerk, vertalen, enz. enz.

Er zijn ongetwijfeld mensen met kennis en talenten op terreinen die hier helemaal niet genoemd worden. Laat je hierdoor niet afschrikken. Iedereen die het leuk vindt om haar of zijn mogelijkheden af en toe ter beschikking te stellen van het werk van Thich Nhat Hanh wordt van harte uitgenodigd zich schriftelijk (Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam) of telefonisch (020-6164943) te melden bij de stichting Leven in Aandacht.

Verkoop boeken van Thich Nhat Hanh

De meeste boeken van Thich Nhat Hanh zijn te bestellen via de Stichting Vrede Leven. De winst die anders naar de boekwinkel gaat, komt nu ten goede aan het werk van Thich Nhat Hanh. Een prijslijst van de Nederlandse en Engelse boeken van Thich Nhat Hanh kan aangevraagd worden bij Kees Knook en Christie de Wit, tel. 0222 - 316 521, die de verzending van de boeken verzorgen.

Videobanden lezingen Thich Nhat Hanh te koop

Van de lezingen die Thich Nhat Hanh tijdens zijn bezoek aan Nederland heeft gehouden, zijn videobanden gemaakt. Behalve de videoband van de lezing in de RAI zijn nu ook de twee banden van het weekend in Lunteren te koop. De videobanden zijn te bestellen door storting van f 50 per band op girorekening 6798253 t.n.v. Stichting Vrede Leven, Amsterdam o.v.v. 'RAI videotape', resp. 'Lunteren video 1' en 'Lunteren video 2'.

Luisteren in Aandacht.

Uitleen audiocassettes met lezingen van Thich Nhat Hanh

Magriet Versteeg en Ger Levert hebben onder de naam Luisteren in Aandacht de uitleen van audiocassettes met lezingen van Thich Nhat Hanh ter hand genomen. Zie voor de beschikbare tapes en de procedure om ze te bestellen pagina 40 van deze Klankschaal.

Vrij van ideeën
Thich Nhat Hanh

Onderstaand volgt een aantal fragmenten uit Living Buddha, Living Christ, *een boek van Thich Nhat Hanh dat dit najaar in Nederlandse vertaling bij uitgeverij Anthos zal verschijnen. De fragmenten zijn zo gekozen dat ze aansluiten bij de eerste van de 14 aandachtsoefeningen* *(zie blz. 12)* *die de basis vormen van de 'Order of Interbeing'.* *(zie blz. 9)*

In zijn commentaar op deze eerste oefening (in Interbeing, 14 guidelines for engaged Buddhism*) geeft Thich Nhat Hanh aan dat gehechtheid aan onze opvattingen het niet alleen moeilijk maakt om met anderen in vrede te leven, maar ons ook verhindert om tot een dieper inzicht in de werkelijkheid te komen. Alleen langs de weg van onze directe ervaring kan de werkelijkheid zich aan ons openbaren.*



Vrij van ideeën

Als ik een boeddhistische of christelijk tekst lees, houd ik altijd in gedachten dat Jezus of de Boeddha tegen een bepaalde groep of persoon praatte, in een bepaalde situatie. Ik probeer altijd de context waarin ze spraken te begrijpen, om de betekenis van de woorden werkelijk te begrijpen. Wat ze gezegd hebben is misschien wel minder belangrijk dan hoe ze het zeiden. Als we dit begrijpen, zijn we dicht bij Jezus of de Boeddha. Maar als we hun woorden analyseren om hun diepere betekenis te vinden zonder de relatie tussen spreker en luisteraars te begrijpen, missen we misschien de essentie. Dat vergeten theologen wel eens.

Wanneer we de bijbel lezen, zien we de enorme moed waarmee Jezus de maatschappij van die tijd probeerde te veranderen. Wanneer we de soetra's lezen, zien we dat de Boeddha ook een heel krachtig iemand was. De Indiase maatschappij ten tijde van de Boeddha was minder gewelddadig dan de maatschappij waarin Jezus geboren werd, zodat je misschien denkt dat de reacties van de Boeddha minder heftig waren, maar dat komt alleen doordat er in zijn milieu een andere houding mogelijk was. Zijn reactie op de corruptie onder de Vedische priesters bijvoorbeeld, was heel radicaal. De opvatting over Atman, het Zelf, die de kern van het Vedische geloofssysteem vormde, was de oorzaak van veel sociaal onrecht in die tijd: het kastesysteem, de afschuwelijke onderdrukking van de onaanraakbaren, en de toeëigening van het spirituele onderricht door een bevoorrechte klasse die nauwelijks spiritueel te noemen was. De Boeddha benadrukte daarentegen de leer van het niet-zelf (niet-Atman). Hij zei: 'Niets heeft een afzonderlijk, onafhankelijk bestaan. Als je naar de identiteit van een bloem zoekt, zul je zien

dat die leeg is.' Maar toen de boeddhisten het idee van leegte begonnen te verheerlijken, zei hij: ' Het is erger wanneer je vasthoudt aan het niet-zelf van een bloem dan wanneer je gelooft dat de bloem een onafhankelijk zelf heeft.'

De leer van de Boeddha was niet absoluut. Zijn leer over het niet-zelf vond plaats in de contekst van zijn tijd, als een instrument voor meditatie. Maar veel boeddhisten zijn sindsdien geobsedeerd geraakt door het idee van niet-zelf. Ze verwarren het doel en de middelen, de boot en de kust, de vinger die naar de maan wijst en de maan zelf. Er is iets dat belangrijker is dan het idee van niet-zelf, en dat is vrij zijn van het idee van zowel zelf als niet-zelf. Als een boeddhist welk idee dan ook verabsoluteert, zelfs als dat een boeddhistisch idee is, is hij ontrouw aan de Boeddha. Het gaat niet om woorden of ideeën, maar om ons inzicht in de aard van de werkelijkheid en hoe we op de vragen van onze tijd reageren. Als de Boeddha geboren was in de maatschappij zoals die was ten tijde van Jezus, zou hij gekruisigd zijn.

De weg zien, het pad volgen

Toen Jezus zei: 'Ik ben de weg', bedoelde Hij daarmee dat je moet oefenen, als je een echte relatie met God wilt hebben. In de Handelingen van de Apostelen spraken de vroege christenen altijd over hun geloof als 'de Weg.' Ik vind 'Ik ben de weg' een betere uitdrukking dan 'Ik ken de weg.' De weg is geen asfaltweg. Maar we moeten het verschil zien tussen het 'Ik' waar Jezus het over heeft en het 'ik' wat we gewoonlijk bedoelen. Het 'Ik' in Jezus' uitspraak is het leven zelf, Zijn leven, en dat is de weg. Als je niet werkelijk naar Zijn leven kijkt, kun je de weg niet zien. Als je het voldoende vindt om alleen maar een naam te prijzen, ook al is het de naam van Jezus, volg je het leven van Jezus niet na. We moeten in aandacht proberen te leven, lief hebben en handelen, als we Jezus werkelijk willen eren. De weg is Jezus Zelf en niet slechts een bepaald idee over Hem. Een echte leer is niet statisch, niet alleen maar woorden, maar het het leven zelf. Velen die noch de weg noch het leven begrijpen, proberen anderen hun opvattingen over de weg op te dringen. Maar dat zijn slechts woorden, zonder verbinding met het echte leven of een echte weg. Wanneer we het leven en de leer van Boeddha of Jezus werkelijk begrijpen en navolgen, gaan wij de drempel over en betreden het rijk van de levende Boeddha en de levende Christus, zodat het eeuwige leven zich aan ons openbaart.

Het nirvana is voorhanden

Sommige golven van de oceaan zijn hoog en sommige zijn laag. Het lijkt alsof golven geboren worden en sterven. Maar als we dieper kijken, zien we dat golven, ook al komen ze en verdwijnen ze weer, ook water zijn, en dat is er altijd. Begrippen als hoog en laag, geboorte en dood, zijn wel op golven van toepassing, maar water kent dergelijke onderscheidingen niet. Een golf bereikt de verlichting op het moment dat hij beseft dat hij water is. Op dat moment verdwijnt alle angst voor de dood. Als je intensief oefent zul je op een dag beseffen dat je vrij bent van geboorte en dood, vrij van allerlei gevaren die je bedreigd hebben. Wanneer je dat inziet, is het niet moeilijk om een boot te bouwen die je over de golven van geboorte en dood voert. Glimlachend zul je begrijpen dat je deze wereld niet hoeft te verlaten om vrij

te zijn en besef je dat het nirvana, het Koninkrijk Gods, hier en nu voorhanden is.

De Boeddha sprak hier zelden over omdat hij wist dat als hij over het nirvana zou praten, we er meer over zouden praten dan oefenen.

Het verdwijnen van begrippen

De filosoof Ludwig Wittgenstein zei: 'Over datgene waarover niet gesproken kan worden, dienen we te zwijgen.' We kunnen er niet over praten, maar we kunnen het wel ervaren. Dat wat zonder geboorte, zonder dood, zonder begin en zonder einde is kunnen we ervaren omdat het de werkelijkheid zelf is. Om die te kunnen ervaren moeten we onze gewoonte om alles via begrippen en symbolen te zien, loslaten. De protestantse theoloog Paul Tillich zei dat God geen persoon is, maar ook niet minder dan een persoon. Of we God nu opvatten als geen persoon, als onpersoonlijk of meer of minder dan een persoon, al deze kenmerken doen er niet veel toe. In één bloem is de hele kosmos te vinden. We kunnen niet zeggen dat de bloem minder dan dit of meer dan dat is. Wanneer we onze ideeën over meer of minder, zijn en niet zijn, laten varen, bereiken we wat in het boeddhisme het nirvana genoemd wordt, de uitdoving van alle ideeën en begrippen. De uiteindelijke dimensie van de werkelijkheid heeft niets te maken met ideeën. Er kan niet alleen niet over de uiteindelijke werkelijkheid gesproken worden, maar eigenlijk kunnen we niets in begrippen vatten of benoemen. Neem bijvoorbeeld een glas appelsap. Je kunt niet uitleggen wat appelsap is aan iemand die het nooit geproefd heeft. Wat je ook zegt, de ander zal niet werkelijk ervaren wat appelsap is. Dat kun je alleen door het te drinken. Dingen kunnen niet door begrippen en woorden duidelijk gemaakt worden. Ze kunnen alleen begrepen worden door ze rechtstreeks te ervaren.

De mond spoelen, de oren wassen

Theologen in de Grieks Orthodoxe kerk spreken over 'apofatische theologie' of 'negatieve theologie'. 'Apofatisch' komt van het Griekse woord *apophasis*, dat 'ontkennen' betekent. Je zegt dat God noch dit noch dat is, totdat je geen enkel idee meer over God hebt. Nagarjuna, een boeddhistische filosoof uit de tweede eeuw, ontwikkelde dezelfde redeneertrant om met onze ideeën over de werkelijkheid af te rekenen. Hij beschreef de werkelijkheid niet, omdat de werkelijkheid is zoals hij is en niet beschreven kan worden. Het boeddhisme leert dat de werkelijkheid iets heel anders is dan onze begrippen erover. Een tafel is in werkelijkheid iets heel anders dan het begrip 'tafel'. Elk woord dat we gebruiken berust op een idee. Het woord 'God' berust op een idee over 'God'.

Een boeddhistische leraar zei eens dat hij, telkens wanneer hij het woord 'boeddhisme' uitsprak, drie keer zijn mond spoelde. Zelfs het woord 'boeddhisme' kan misverstand wekken. Men zou kunnen denken dat het boeddhisme iets is dat op zichzelf zou kunnen bestaan, onafhankelijk van het christendom, het jodendom of wat dan ook. Het spoelen van zijn mond was een soort voorzorgsmaatregel om zichzelf (en zijn leerlingen) eraan te herinneren het begrip 'boeddhisme' niet als iets op zichzelfstaands op te vatten. Op een dag stond er iemand op in zijn gemeente en zei: 'Meester, telkens wanneer ik U het woord

"boeddhisme" hoor noemen, ga ik naar de rivier en was drie keer mijn oren!' De leraar keurde dat goed. In boeddhistische kringen proberen we te vermijden om gehecht te raken aan begrippen, dat geldt zelfs voor begrippen als 'boeddhisme' en 'Boeddha'. Als je de Boeddha beschouwt als iemand die los staat van de rest van de wereld, zul je nooit een Boeddha herkennen, ook al zie je hem op straat lopen. Daarom zei een Zenmeester tegen zijn leerling: 'Als je de Boeddha tegenkomt, dood hem dan!' Hij bedoelde dat de leerling zijn *opvatting* over de Boeddha moest doden, zodat hij de *werkelijke* Boeddha rechtstreeks zou kunnen ervaren.

Een andere Zenleraar zei: 'Om een eind aan het lijden te maken, moet je de wereld van geen-geboorte en geen-dood ervaren.' Zijn leerling vroeg: 'Waar is de wereld van geen-geboorte en geen-dood?' De leraar antwoordde: 'Hier, midden in de wereld van geboorte en dood.' De wereld van vergankelijkheid en niet-zelf *is* de wereld van geboorte en dood. De wereld van nirvana is ook de wereld van geboorte en dood. Bevrijding is mogelijk. Het is mogelijk om de wereld van geen-geboorte en geen-dood binnen te gaan door je te oefenen om elk moment van je leven aandachtig te zijn. De joodse theoloog Abraham Heschel zei dat wanneer je volgens de Torah, de Joodse wet, leeft, je het eeuwige leven in dit leven smaakt. We leven in de historische dimensie en ervaren tegelijkertijd de absolute dimensie. Maar als we er teveel over praten, raken we ver verwijderd van de absolute dimensie. Daarom wordt mensen in Zen-boeddhistische kringen aangeraden om niet te veel te praten, maar te ervaren.

De absolute werkelijkheid ervaren

In de christelijke contemplatieve traditie oefent men zich onder andere in het rusten in God, wat mijns inziens hetzelfde is als het nirvana ervaren. Ook al kan God niet omschreven worden door begrippen en ideeën, dat wil niet zeggen dat je God de Vader niet kunt ervaren. Zoals een golf niet hoeft te sterven om water te worden, zo hoeven wij niet te sterven om het Koninkrijk Gods binnen te gaan. Het Koninkrijk Gods is hier en nu beschikbaar. De energie van de Heilige Geest is de energie die ons helpt om het Koninkrijk Gods te ervaren. Tillich heeft gezegd dat het spreken over God als een persoon slechts beeldspraak is. Hij zei dat God de grond van het bestaan is. Dat doet me denken aan het water als de grond van het bestaan van de golf. Hij zei ook dat God de absolute werkelijkheid is, wat me doet denken aan het nirvana. Ik geloof niet dat er zoveel verschil is tussen christenen en boeddhisten. De meeste verschillen die we tussen onze tradities gecreëerd hebben zijn kunstmatig. Waarheid heeft geen grenzen. Onze verschillen lijken voornamelijk verschillen in benadering.

Je wordt geboren in een bepaalde traditie, en natuurlijk wordt je dan een boeddhist of een christen. Het boeddhisme of het christendom is een deel van je cultuur en beschaving. Je bent vertrouwd met je cultuur en waardeert de goede dingen erin. Misschien besef je niet dat er in andere culturen en beschavingen ook waarden zijn die belangrijk zijn voor mensen. Als je open genoeg bent zul je begrijpen dat je eigen traditie niet alle waarheden en waarden omvat. Je kunt makkelijk vast komen te zitten in het idee dat er geen

verlossing mogelijk is buiten je eigen traditie. Een diepgaande en correcte beoefening van je eigen traditie kan je van dat gevaarlijke geloof bevrijden.

Het water in de golven ervaren

Het Koninkrijk Gods wordt wel vergeleken met een schat die iemand vindt en verbergt in een veld. Vervolgens verkoopt hij in grote vreugde alles wat hij heeft en koopt dat veld. Als je in staat bent om die schat te zien, weet je dat niets het kan evenaren. Het is de bron van ware vreugde, ware vrede en waar geluk. Als je het eenmaal ervaren hebt, besef je dat alle dingen die je als voorwaarden voor je geluk beschouwde, niets zijn. Misschien staan ze zelfs je geluk in de weg, zodat je ze zonder moeite kunt loslaten. We zijn allemaal op zoek naar de dingen die ons gelukkig zouden kunnen maken en we weten wat ons heeft doen lijden. Maar de bron van ons geluk hebben we nog niet gezien of ervaren. Wanneer we die ervaren, ook al is het maar één keer, weten we dat we al het andere los kunnen laten.

Die schat, het Koninkrijk der Hemelen, kan de absolute dimensie van de werkelijkheid genoemd worden. Wanneer je alleen golven ziet, ontgaat het water je misschien. Maar als je aandachtig bent, zul je in staat zijn om ook in de golven het water te ervaren. Als je dat kunt, zul je het komen en gaan van de golven niet erg meer vinden. Je maakt je geen zorgen meer over de geboorte en de dood van de golf. Je bent niet meer bang. Je maakt je niet meer druk over het begin of het eind van de golf, of over het feit dat een golf hoger of lager, mooier of minder mooi is. Je bent in staat om die ideeën los te laten, omdat je het water al ervaren hebt.

De essentie van het geloof

Wanneer je daadwerkelijk begint te oefenen, heb je een bepaald gereedschap nodig, net zoals iemand die op een boerderij gaat werken gereedschap nodig heeft om de grond te bewerken. Als je gereedschap gekregen hebt, moet je het wel gebruiken, anders heb je er niet veel aan. Met een vakbekwame uitleg kun je leren hoe je met het gereedschap om moet gaan om de aarde te bewerken. Bepaalde ideeën en beelden kun je beschouwen als spiritueel gereedschap. Door ze te gebruiken kun je een zekere mate van vrede, vertroosting, evenwicht en vreugde verwerven. Als je blijft oefenen en vorderingen maakt, worden de beelden en ideeën die je op je weg tegenkomt meer verfijnd, waardoor je de grond van je eigen bestaan verder kunt ontginnen. De Boeddha noemde dit citta bhavana : hart en geest veredelen.

Na een tijdje zul je merken dat de beelden en ideeën die je tot dan toe gebruikt hebt je niet langer helpen. Dan heb je het punt bereikt waarop je alle ideeën en beelden moet laten varen om een waarachtig diepe ervaring te kunnen beleven. Een dergelijke authentieke ervaring of inzicht is de ware essentie van het geloof dat niemand je kan afnemen, omdat het niet berust op beelden, ideeën of dogma's. Je kunt niet meer in de verleiding komen om aan God of het nirvana te twijfelen, omdat deze zowel onderwerp als voorwerp van je eigen diepste ervaring geworden zijn. Dit kan alleen gebeuren als er aan twee voorwaarden voldaan wordt: ten eerste zul je moeten oefenen om je geloof ook werkelijk te ervaren; vervolgens moet je niet reeds bij de eerste tekenen van vrede en evenwicht het oefenen opgeven. We zullen later nagaan waarom.

Vertaling Anna Bol

De Order of Interbeing

In de vorige Klankschaal hebben we de vijf aandachtsoefeningen opgenomen, zoals verwoord door Thich Nhat Hanh. (De aandachtsoefeningen, in het Engels 'mindfulness trainings', werden voorheen in het Engels 'precepts' genoemd, en in het Nederlands 'richtlijnen' of 'leefregels'). In deze Klankschaal besteden we aandacht aan de veertien aandachtsoefeningen. Deze vormen de basis van de 'Order of Interbeing' (in het Vietnamees 'Tiep Hien' Orde), die 30 jaar geleden door Thich Nhat Hanh werd opgericht. Deze Orde maakt de laatste jaren, zowel internationaal als in het Nederlandse taalgebied, een belangrijke ontwikkeling door. Hieronder geven we eerst wat informatie over de Orde. Dan volgt een vertaling van de veertien aandachtsoefeningen.

Het ontstaan van de Orde

De Order of Interbeing is door Thich Nhat Hanh in het leven geroepen in Vietnam in het midden van de jaren '60, ten tijde van de Vietnam-oorlog dus. Hij wilde een moderne vorm van het aloude boeddhistische onderricht ontwikkelen en in de praktijk brengen om een tegenwicht te bieden tegen de haat, het geweld en de verdeeldheid die Vietnam toen zo in hun greep hielden. In 1966 wijdde hij zes mensen tot lid, die zich allen inzetten om het leven in aandacht te combineren met het werken voor de vrede en het bieden van hulp aan de slachtoffers van de oorlog. Ongeveer vijftien jaar bleven zij de enige leden. In deze lange beginperiode werd geëxperimenteerd met de actieve beoefening van een geëngageerd boeddhisme. Eén van de dingen die de eerste leden van de Orde leerden was hoe belangrijk het is om in een leven van hard werken voor vrede en gerechtigheid regelmatig halt te houden. Eens in de week hielden zij een dag van bewuste aandacht, waarop zij alleen een aantal simpele werkzaamheden in aandacht verrichtten en verder samen mediteerden. Zo voedden zij zichzelf en voorkwamen daarmee uitputting en ontmoediging. Bovendien versterkten zij hun vermogen aandachtig te blijven, ook onder de moeilijkste omstandigheden, en verdiepten zij hun inzicht in de aard van het lijden waarin zij verlichting wilden brengen.

In 1981 werd het zevende lid gewijd, en sindsdien zijn er velen gevolgd, ook in het westen. De laatste jaren maakt de Orde een periode van sterke groei en verandering door, waarover hieronder wat meer. Er zijn nu ongeveer 400 leden over de hele wereld.

Het doel van de Orde

Het doel van de Orde is altijd geweest om gestalte te geven aan het geëngageerde aspect van het boeddhisme. In de veertien aandachtsoefeningen spreekt Thich Nhat Hanh in verband hiermee over het Bodhisattva-ideaal, dat wil zeggen het ideaal van een leven in dienstbaarheid, geworteld in bewuste aandacht. Ten tijde van de oprichting uitte die dienstbaarheid zich, zoals gezegd, in het werk te midden van de slachtoffers van de oorlog in Vietnam en voor de vrede. Ook nu, in de jaren '90 in het westen, wordt van de leden verwacht dat ze hun begrip, mededogen en vrijgevigheid ontwikkelen ten bate van een ieder die lijdt, inclusief henzelf. Dit Bodhisattva-ideaal

wordt uitgedrukt in de veertien aandachtsoefeningen, die het hart van de Orde vormen.

Kerngemeenschap en uitgebreide gemeenschap

De leden van de Orde zijn leken (mannen en vrouwen), monnikken en nonnen, de vier traditionele groeperingen in de boeddhistische sangha (meditatiegemeenschap). Binnen de Orde wordt geen onderscheid gemaakt tussen deze groepen; zij hebben een volkomen gelijkwaardige positie.

Wel wordt er een ander onderscheid gemaakt: dat tussen leden van de kerngemeenschap (of kernleden) en leden van de uitgebreide gemeenschap. De kernleden hebben de 14 aandachtsoefeningen in een officiële ceremonie aangenomen. Zij nemen medeverantwoordelijkheid op zich voor de verdere ontwikkeling van hun sangha, en/of voor enigerlei vorm van geëngageerd boeddhisme. Ook hebben zij beloofd per jaar minstens zestig dagen van aandacht te houden, het liefst in sangha-verband. Hiervoor is al verteld wat het doel en het belang van deze dagen is. Deze leden dragen bij officiële gelegenheden een bruin jasje. Zo'n jasje dient in de eerste plaats als een soort herinnering voor de drager of draagster zelf: welke intenties heb ik ook al weer uitgesproken toen ik toetrad tot de kerngemeenschap van de Orde? Daarnaast is een bruin jasje een teken voor anderen dat de drager of draagster beschikbaar is om desgewenst steun te geven bij de oefening van het leven in aandacht, en vragen te beantwoorden over het onderricht en de sangha van Thich Nhat Hanh.



De leden van de uitgebreide gemeenschap hebben de veertien aandachtsoefeningen niet in het openbaar aangenomen. Wel hebben zij deze een belangrijke plaats in hun leven gegeven, en voelen zij zich verbonden met Thay (zoals Thich Nhat Hanh door zijn leerlingen genoemd wordt) en zijn werk. Er is een verschil tussen kernleden en leden van de uitgebreide gemeenschap in rechten en plichten, maar niet noodzakelijkerwijze in de mate waarin ze leven in aandacht in de praktijk brengen en zich inzetten voor de sangha.

Toetreding tot de Orde

Wat betreft het lidmaatschap van de uitgebreide gemeenschap: hier zijn geen officiële normen voor en er is ook geen duidelijk moment waarop iemand lid wordt. Je zou kunnen zeggen, dat mensen hier lid van zijn als zij zich verbonden voelen met Thay, de sangha en Plum Village; als leven in aandacht, zoals Thay dat leert, een belangrijke plaats in hun leven inneemt

(waaronder het werken met de vijf en de veertien aandachtsoefeningen); als ze regelmatig deelnemen aan gemeenschappelijke meditatieavonden, dagen van aandacht, retraites, en dergelijke; en, tenslotte, als ze zich lid voelen.

Wat betreft het lid worden van de kerngemeenschap ligt het wat anders. Lange tijd is het zo geweest dat iemand gevraagd werd voor het kernlidmaatschap. Thich Nhat Hanh en zijn naaste medewerkers kenden toen de mensen die daarvoor in aanmerking kwamen nog persoonlijk. Dat is al geruime tijd niet meer zo. Daarom is het steeds meer de gewoonte geworden dat de mensen die graag kernlid willen worden dat zelf te kennen geven. De laatste jaren was het dan voldoende als één of een aantal kernleden zo'n aanvraag ondersteunde. Maar nu is er een procedure in ontwikkeling waarbij de verantwoordelijkheid voor de toetreding van nieuwe kernleden bij de hele kerngemeenschap gelegd wordt, met een adviserende stem voor de trouwe leden van de uitgebreide gemeenschap. Dit ligt ook in de lijn van een andere ontwikkeling die zichtbaar wordt: Thay draagt steeds meer verantwoordelijkheid over aan zijn sangha. Wie meer wil weten over het toetreden tot de Orde kan zich wenden tot de contactpersonen die hieronder genoemd worden.

Situatie in de Nederlands-Vlaamse sangha

In Nederland zijn op het ogenblik tien mensen lid van de kerngemeenschap. Vier van hen zijn lid geworden tijdens de september-retraite in Plum Village. Dit betekende bijna een verdubbeling van het aantal kernleden: van zes naar tien. In Vlaanderen zijn er twee kernleden. Verder hebben ongeveer tien mensen te kennen gegeven tot de kerngemeenschap toe te willen treden. De uitgebreide gemeenschap is, zoals gezegd, niet scherp afgebakend. Daarom is er minder feitelijks over te melden dan over de kerngemeenschap. Zeker is echter dat er in Nederland en Vlaanderen op vele plaatsen een bloeiend en groeiend sangha-leven bestaat, en dat er heel veel meer mensen aan Thich Nhat Hanh en zijn werk zijn toegewijd dan alleen de kernleden.

Contactpersoon voor Nederland is Anneke Brinkerink, Dorpsweg 8, 1711 RJ Hensbroek, tel. 0226-452499; voor Vlaanderen Odette Bauweleers, Memlingstraat 11, 2018 Antwerpen, tel. 03-2317932.

Literatuur

- In het boekje *Interbeing. Fourteen Guidelines for Engaged Buddhism* staan de veertien aandachtsoefeningen (een versie uit 1993), met een commentaar van Thich Nhat Hanh.
- Er is ook een Nederlandse vertaling: *Tiep Hien, Boeddhisme in 14 Poorten.* (een versie uit 1987)
- Het eerste boek van Thich Nhat Hanh dat in het westen verscheen, *Het gras wordt groener* (*The Miracle of Mindfulness*), is een brief aan één van de leden uit de begintijd van de Orde, waarin hij onder meer aanwijzingen geeft voor een dag van bewuste aandacht.
- Interessante informatie over de ontstaansgeschiedenis van de Orde is te vinden in het boek *Learning True Love* de autobiografie van zuster Chan Khong.

Sietske Roegholt

De veertien oefeningen voor het leven in aandacht van de Order of Interbeing

Hier volgt een voorlopige Nederlandse vertaling van de in september 1996 door Thich Nhat Hanh opnieuw geformuleerde veertien aandachtsoefeningen van de Order of Interbeing. We spreken nadrukkelijk van een voorlopige vertaling. Diverse mensen, zowel in Nederland als Vlaanderen, hebben zich inmiddels aan de vertaal-arbeid gezet. De versie die hier volgt is tot stand gekomen doordat de redactie de produkten hiervan naast elkaar heeft gelegd en steeds dat alternatief heeft gekozen dat haar het meeste aansprak. Maar veel staat nog ter discussie. Meer suggesties zijn welkom! Voor de liefhebbers: de Engelse tekst is op te vragen bij de Stichting Leven in Aandacht.

de eerste oefening:
Openheid

We zijn ons bewust van het leed dat veroorzaakt wordt door fanatisme en onverdraagzaamheid. Daarom zijn we vastbesloten van geen enkele leerstelling, theorie of ideologie, het boeddhisme inbegrepen, een afgod te maken of ons eraan vast te klampen. Het boeddhistische onderricht is een hulpmiddel om ons inzicht te verdiepen en begrip en mededogen te ontwikkelen. Het is niet iets om voor te vechten, te doden of te sterven.

de tweede oefening:
Niet gehecht zijn aan opvattingen

We zijn ons bewust van het leed dat veroorzaakt wordt door gehechtheid aan opvattingen en verkeerde waarnemingen. Daarom zijn we vastbesloten niet langer klein van geest te blijven en ons vast te klampen aan onze opvattingen van dit moment. We zullen leren de gehechtheid aan onze opvattingen te laten varen, zodat we open kunnen staan voor de inzichten en ervaringen van anderen. We zijn ons ervan bewust dat de kennis die we nu bezitten geen onveranderlijke, absolute waarheid vertegenwoordigt. De waarheid kan slechts in het leven zelf gevonden worden. Daarom zullen we het leven in onszelf en in de wereld voortdurend gadeslaan, vanuit de bereidheid ons leven lang te blijven leren.

de derde oefening:
Vrijheid van denken

We zijn ons bewust van het leed dat we veroorzaken als we onze opvattingen aan anderen opdringen. Daarom nemen we ons ten stelligste voor om niemand, zelfs onze eigen kinderen niet, te dwingen onze opvattingen aan te nemen: niet door gebruik te maken van gezag, dreigementen, geld, propaganda, indoctrinatie, of welk middel dan ook. We zullen het recht van anderen om anders te zijn dan wij respecteren, evenals hun recht zelf te beslissen wat ze willen geloven en hoe ze willen leven. We zullen echter met behulp van een liefdevolle dialoog anderen helpen hun fanatisme en kleingeestigheid op te geven.

de vierde oefening:
Besef van het lijden

We zijn ons ervan bewust dat een diep inzicht in de aard van het lijden ons kan helpen mededogen te ontwikkelen en een weg uit het lijden te vinden. Daarom zijn we vastbesloten het leed niet uit de weg te gaan of onze ogen ervoor te sluiten. We nemen

ons ten stelligste voor manieren te vinden - bijvoorbeeld persoonlijk contact, beeld of geluid - om samen te zijn met hen die lijden, opdat we de situatie waarin zij zich bevinden ten diepste kunnen leren begrijpen en hen kunnen helpen hun leed te transformeren tot mededogen, vrede en vreugde.

de vijfde oefening:
Eenvoudig en gezond leven

We zijn ons ervan bewust dat werkelijk geluk geworteld is in vrede, standvastigheid, vrijheid en mededogen, en niet in weelde of roem. Daarom zijn we vastbesloten roem, winstbejag, weelde of zinnelijk genot niet tot doel van ons leven te maken, en geen rijkdom te vergaren terwijl miljoenen mensen sterven van de honger. We nemen ons ten stelligste voor eenvoudig te leven, en onze tijd, energie en materiële middelen te delen met hen die gebrek lijden. We zullen bewust stilstaan bij wat we consumeren, en geen alcohol, drugs, of andere middelen gebruiken die ons lichaam en onze geest vergiftigen, en tegelijkertijd het lichaam en de geest van de gemeenschap.

de zesde oefening:
Omgaan met boosheid

We zijn ons ervan bewust dat boosheid de communicatie blokkeert en lijden veroorzaakt. Daarom zijn we vastbesloten onze boosheid met zorg te omringen wanneer ze in ons opkomt, en de zaden van boosheid, die diep in ons bewustzijn verscholen liggen, te herkennen en te transformeren. We zijn vastbesloten om niets te zeggen of te doen als onze boosheid zich aandient. In plaats daarvan zullen we onze aandacht op onze ademhaling of voetstappen richten, en onze boosheid erkennen, omarmen, en de diepere oorzaken ervan leren begrijpen. We zullen leren met de ogen van ons hart te kijken naar hen die we als ze de oorzaak van onze boosheid zien.

de zevende oefening:
Hier en nu gelukkig zijn

We zijn ons ervan bewust dat het leven slechts geleefd kan worden in het nu, en dat het mogelijk is hier en nu gelukkig te zijn. Daarom nemen we ons ten stelligste voor te leren ieder moment van ons dagelijks bestaan ten volle te leven. We zullen proberen ons niet te verliezen in wat er om ons heen gebeurt, en ons niet te laten meeslepen door spijt over het verleden, zorgen voor de toekomst, en de hunkering, boosheid en jaloezie waar we op dit moment mee te maken hebben. We zullen door bewust adem te halen terugkomen bij wat er in het nu gebeurt. We zijn vastbesloten ons de kunst van het aandachtig leven eigen te maken door in contact te treden met het wonderbaarlijke, verfrissende en helende in onszelf en om ons heen, en door de zaden van vreugde, vrede, liefde en begrip in onszelf en anderen water te geven. Zo ondersteunen we het proces van transformatie en genezing in ons bewustzijn.



de achtste oefening:
De gemeenschap en communicatie

We zijn ons ervan bewust dat gebrek aan communicatie altijd scheiding en leed met zich meebrengt. Daarom nemen we ons ten stelligste voor ons vermogen tot liefdevol luisteren en spreken te ontwikkelen. We zullen diepgaand leren luisteren, zonder te oordelen of in discussie te gaan. We zullen ons ervan weerhouden woorden te spreken die tweedracht kunnen veroorzaken of de gemeenschap uit elkaar kunnen doen vallen. We zullen alles doen wat in ons vermogen ligt om de communicatie open te houden, verzoening tot stand te brengen, en alle conflicten tot een oplossing te brengen, hoe klein ze ook zijn.

de negende oefening:
Waarachtig en liefdevol spreken

We zijn ons ervan bewust dat woorden leed of geluk teweeg kunnen brengen. Daarom nemen we ons ten stelligste voor waarachtig en opbouwend te leren spreken, en alleen woorden te kiezen die bijdragen tot hoop en vertrouwen. We zijn vastbesloten geen onwaarheden te zeggen uit eigenbelang of om indruk te maken, en geen woorden te spreken die verdeeldheid of haat teweeg kunnen brengen. We zullen geen geruchten verspreiden, noch dingen bekritiseren of veroordelen waarvan we niet zeker zijn. We zullen onze uiterste best doen onze stem te verheffen tegen onrecht, ook al zouden we hiermee onze eigen veiligheid op het spel zetten.

de tiende oefening:
De sangha beschermen

We zijn ons ervan bewust dat het wezen en het doel van een sangha gelegen zijn in het ontwikkelen van begrip en mededogen. Daarom zijn we vast besloten de boeddhistische gemeenschap niet te gebruiken voor persoonlijk gewin, of te veranderen in een politiek instrument. Een spirituele gemeenschap moet echter duidelijk stelling nemen tegen onderdrukking en onrecht, en er naar streven dit soort misstanden uit de weg te ruimen, echter zonder hierbij partij te kiezen.

de elfde oefening:
Het juiste levensonderhoud

We zijn ons ervan bewust dat onze leefomgeving en samenleving het slachtoffer zijn geworden van veel geweld en groot onrecht. Daarom nemen we ons ten stelligste voor geen beroep uit te oefenen dat schadelijk is voor mens en natuur. We zullen ons best doen een manier te vinden om in ons levensonderhoud te voorzien die ons helpt ons ideaal van begrip en mededogen te verwerkelijken. Ons bewust van de economische, politieke en sociale toestand in de hele wereld, zullen we ons als consumenten en burgers verantwoordelijk gedragen: we zullen niet investeren in ondernemingen die anderen van hun levenskansen beroven.

de twaalfde oefening:
Eerbied voor het leven

We zijn ons ervan bewust dat oorlog en strijd veel leed veroorzaken. Daarom zijn we vastbesloten in ons dagelijks leven geweldloosheid, begrip en mededogen te ontwikkelen, en ons in te zetten voor vredesopvoeding, conflictbemiddeling, en verzoening in families, gemeenschappen, volkeren, en de wereld. We zijn vastbesloten niet te doden en niet toe te laten dat

anderen doden. We zullen ons met onze sangha wijden aan het verkrijgen van een steeds dieper inzicht in de mogelijkheden die er zijn om het leven te beschermen en oorlog te voorkomen.

de dertiende oefening:
Vrijgevigheid

We zijn ons bewust van het leed dat veroorzaakt wordt door uitbuiting, sociaal onrecht, diefstal en onderdrukking. Daarom nemen we ons ten stelligste voor zorgzaamheid te ontwikkelen en te leren hoe we ons kunnen inzetten voor het welzijn van mensen, dieren, planten en mineralen. We zullen leren vrijgevig te zijn door onze tijd, energie en materiële middelen te delen met hen die gebrek lijden. We zijn vastbesloten niet te stelen en ons niets toe te eigen dat eigenlijk een ander toebehoort. We zullen het eigendom van anderen respecteren, maar trachten te voorkomen dat anderen munt slaan uit het lijden van mensen of andere levende wezens.

de veertiende oefening:
Verantwoordelijk gedrag

Voor leken:

We zijn ons ervan bewust dat seksuele relaties die ingegeven worden door hunkering onze gevoelens van eenzaamheid niet kunnen oplossen, maar juist meer lijden, frustratie en isolement veroorzaken. Daarom zijn we vastbesloten geen seksuele relatie aan te gaan zonder wederzijds begrip, liefde, en een duurzame verbintenis. We moeten ons ervan bewust zijn dat onze seksuele relaties in de toekomst leed kunnen veroorzaken. We weten dat we ter wille van ons eigen geluk en dat van anderen de rechten en verbintenissen van onszelf en anderen moeten respecteren. We zullen alles doen wat in ons vermogen ligt om kinderen te beschermen tegen seksueel misbruik en te voorkomen dat paren en gezinnen uiteenvallen door onverantwoord seksueel gedrag. We zullen ons lichaam met respect behandelen, en de levensenergie die huist in onze seksualiteit, onze adem en onze geest bewaren voor de verwezenlijking van ons Bodhisattva-ideaal. We zijn ons ten volle bewust van de verantwoordelijkheid die we op ons nemen als we nieuw leven verwekken. We zullen dan ook stilstaan bij de wereld waarin we nieuw leven geboren doen worden.

Voor kloosterlingen:

We zijn ons ervan bewust dat het diepe verlangen van een monnik of een non alleen verwerkelijkt kan worden als hij of zij de banden van de wereldse liefde volledig verbreekt. Daarom nemen we ons ten stelligste voor kuisheid te beoefenen en anderen te helpen zichzelf te beschermen. Wij zijn ons ervan bewust dat het samenkomen van twee lichamen in een seksuele relatie eenzaamheid en lijden niet kan verlichten, zoals echt begrip en mededeleven dat wel kunnen. We weten dat een seksuele relatie ons leven als monnik of non te niet doet, verhindert dat wij ons ideaal van dienstbaarheid verwerkelijken, en anderen schaadt. We zijn vastbesloten ons lichaam niet te onderdrukken of slecht te behandelen, of het alleen maar als een instrument te zien. In plaats daarvan zullen we leren ons lichaam met respect te behandelen. We zijn vastbesloten de levensenergie die huist in onze seksualiteit, onze adem en onze geest te bewaren voor de verwezenlijking van ons Bodhisattva-ideaal.

De vier voedingsbronnen
Zuster Jina

Tijdens de Oud- en Nieuwretraite van 1993/1994 heeft zuster Jina een aantal dharma-lezingen gegeven over de vier voedingsbronnen waar het boeddhisme over spreekt. Wat hier volgt is een samenvatting van deze lezingen.

Als mensen zijn we voor ons lichamelijk en geestelijk welzijn afhankelijk van verschillende voedingsbronnen. De kwaliteit van ons leven, en de manier waarop ons leven een uitdrukking vindt in ons handelen, hangt af van de kwaliteit en kwantiteit van onze voeding. We kunnen vier voedingsbronnen onderscheiden.



De eerste is eetbaar voedsel. We weten allemaal dat we eetbaar voedsel, eten en drinken, nodig hebben. De energie die in dit voedsel zit wordt de energie van ons lichaam, en gedeeltelijk ook van onze geest. Als ik veel suiker eet voel ik een hele onrustige energie door mijn lichaam razen en dan doe ik de dingen heel snel. Maar als ik 's avonds kamillethee drink voel ik me heel anders, en slaap ik veel beter. Ik heb, voordat ik in Plum Village kwam, een aantal jaren in een Japanse tempel gewoond. Het eten was daar heel simpel, elke dag hetzelfde. Bruine rijst, wat gezouten pruimen en groente, sojasaus en misosoep. Dat was erg rustgevend voor het lichaam, en onze handelingen waren daardoor ook heel rustig. Toen ik terugkwam in Europa wilde iedereen me erg verwennen. De ene dag at ik spaghetti, de volgende dag iets chinees, dan weer iets frans, engelse cake, noem maar op. Ik wist niet meer waar ik het zoeken moest! Ik heb veel moeten wandelen om al die verschillende energieën een beetje in goede banen te kunnen leiden.

Hoe weten we nu of de voeding die we tot ons nemen werkelijk heilzaam is? Wanneer we de energie die we in ons voelen als weldadig ervaren, en als onze handelingen ook weldadig zijn, voor ons zelf en voor anderen, dan weten we dat wat we gegeten of gedronken hebben heilzaam geweest is. Maar we moeten erop bedacht zijn dat we ons kunnen voeden met iets dat ons tijdelijk een gevoel van welzijn geeft, maar later een onprettige uitwerking blijkt te hebben. Die energie hoort ook nog bij die voeding, en dat is iets dat we vaak vergeten. Neem bijvoorbeeld koffie. Als je dat drinkt geeft dat een aangenaam gevoel, maar als die energie na een tijdje is uitgewerkt komt er een dieptepunt, en dat hoort ook nog bij de koffie. Ook wat ons handelen betreft kan het gebeuren dat, hoewel iets dat we gegeten hebben ons aanvankelijk een prettig gevoel gaf, onze handelingen die daarop gevolgd zijn niet tot ons welzijn of dat van anderen hebben bijgedragen. En dit geldt

niet alleen voor het eetbare voedsel, maar ook voor de andere drie voedingsbronnen waar we het nog over gaan hebben.

Van de vier voedingsbronnen is de eerste, het eetbare voedsel, primair lichamelijk met een geestelijke uitwerking. De drie andere zijn in de eerste plaats geestelijk, met ook een uitwerking op het lichaam. De tweede voedingsbron wordt gevormd door onze zintuigelijke waarnemingen. Wat zijn dat zoal, deze waarnemingen? Neem bijvoorbeeld het geluid van de bel. Als we dat horen, dan voeden we ons daarmee. De energie van het geluid wordt onze energie, en die wordt voelbaar in ons handelen. Daarom zeggen we in Plum Village dat het heel belangrijk is wie de bel uitnodigt. Als ons gevraagd wordt de bel uit te nodigen en we voelen ons niet zo goed die dag, dan kunnen we beter zeggen: nee, vandaag liever niet. Want we weten dat de energie die we in ons hebben meegaat met het geluid van de bel en zo ook anderen voedt. Ook het geluid van de regen heeft een bepaalde energie, net als de zonsondergang, de geur van een bloem, iets dat zacht aanvoelt, enzovoort. We voeden ons met al deze dingen, en het komt in ons leven, ons handelen tot uitdrukking.

Deze herfst was ik in Amerika, en op de terugweg in het vliegtuig werd een film vertoond. Ik ga nooit naar de bioscoop, maar ik was gewoon nieuwsgierig naar wat ze de reizigers aanbieden op dat soort vluchten. Ik heb de koptelefoon opgezet en even geluisterd, en ik was werkelijk verbijsterd over wat ze ons lieten zien. Ik heb daarna de koptelefoon afgezet en ben gaan slapen. Toch heb ik een week lang nachtmerries gehad! Ik had maar even gekeken, en ik was er ook nog bewust bijgeweest, zo van: o, dit bieden ze ons dus aan. En toch heeft het in mij iets aangeraakt waardoor ik een week lang nachtmerries gehad heb. In Plum Village komen soms jongelui die 's nachts nachtmerries hebben die gewelddadiger zijn dan welke film ook die ze ooit gezien hebben. Zij hebben over een lange periode tamelijk gewelddadige films gezien en daarmee hun onderbewuste gevoed. Dat merken ze eigenlijk niet, totdat er een periode komt waarin ze dat soort films niet meer zien. Dan komt het allemaal naar boven.

Er wordt ons veel aangeboden, en we hebben echt het stoppen nodig, het bewust aanwezig zijn, om te weten wat het allemaal in ons teweeg brengt. En dan weten we ook wat we moeten doen om de schadelijke gevolgen een halt toe te roepen. In de soetra's geeft de Boeddha een heel plastisch beeld van hoe we ons voeden via onze zintuigelijke waarnemingen, en hoe zorgvuldig we daarmee moeten zijn. Hij zegt: 'Als we onze zintuigen niet beschermen, dan zijn we als een koe waar men de huid van afgestroopt heeft en die men door het water leidt. Er zullen zich dan allerlei beestjes, bloedzuigers en zo, aan het lichaam van die koe vastzetten en erin doordringen.' Dus als we geen aandacht besteden aan hoe we ons voeden, dan worden we op die manier overweldigd door zintuigelijke waarnemingen met een schadelijke invloed.

Wat overigens ook van groot belang is voor het effect dat de tweede vorm van voeding op ons heeft, is de manier waarop wij het tot ons nemen. Toen ik in dat vliegtuig naar die film zat te kijken was ik erg moe, na een druk bezoek aan Amerika. Daarom was ik wellicht minder aandachtig, en weerlozer tegenover een

'overval' door mijn zintuigelijke waarnemingen. Als we naar het nieuws kijken, of we lezen iets over een gewelddadige gebeurtenis, kunnen we dat rustig doen, zolang we ervoor zorgen dat we erbij blijven, ons er niet in verliezen. We kunnen ons dan zelfs afvragen: hoe komt het, dat zoiets gedaan wordt? In het algemeen geldt: iets geweldadigs - ook iets kleins als een boos woord - komt voort uit pijn. Dus als we in de krant lezen over een gewelddadige daad, dan kunnen we kijken, en zien dat de persoon die deze daad gepleegd heeft ongelukkig moet zijn om zoiets te doen. Zo kunnen we ons mededogen voeden. Maar op een gegeven moment weten we: nu is het genoeg, ik hoef me niet nog langer bloot te stellen aan het slechte nieuws om mijn begrip en compassie te ontwikkelen.

Ook is belangrijk te beseffen dat wij, met hoe wij zijn, wat we doen en hoe we het doen, een bron van voeding zijn voor anderen. Het is een weldaad te kijken naar iemand die de simpele dingen van het leven met aandacht doet, die glimlacht, die een stilte uitstraalt.

De derde voedingsbron is onze intentie. Dat kan je zien uit het volgende voorbeeld. Stel, we wandelen langs een kanaal, en dan zien we dat er een kind in het water valt. Dan komt er bij ons een heleboel energie vrij: de intentie om dat kind uit het water te halen. Intentie is een hele sterke voedingsbron. Iemand zegt of doet iets dat ons leed berokkent. Nu willen wij wraak nemen, en daarmee worden we die energie van wraak, en ons hele handelen wordt ervan doordrengt. Als we depressief zijn, kunnen we kijken naar wat onze intentie in het leven is. Hebben we een duidelijke intentie in het leven? Zo niet, dan hebben we te weinig energie. Er zijn mensen die op zondag, als ze niet naar hun werk hoeven, gewoon de hele dag in bed blijven liggen. Hun ontbreekt een intentie voor die dag, misschien wel voor hun hele leven, en daarom hebben ze niet genoeg energie om op te staan. Wat is onze intentie in het leven? Is het om tot inzicht te komen, onszelf en daarmee ook anderen te leren begrijpen? Deze intentie is een belangrijke energiebron die ons kan voeden.

De vierde bron van voeding is het bewustzijn. Bewustzijn is de basis van alles: Ook ons lichaam en de wereld zijn manifestaties van bewustzijn: we zijn ons bewust van ons lichaam, de wereld. Voor ieder van ons is dat anders. De jurk die ik aan heb is voor jullie een bruine jurk, maar voor mij is hij veel meer. Ik weet wie hem gemaakt heeft, wie hem aan mij gegeven heeft, en waar hij vandaan gekomen is. We denken allemaal dezelfde jurk te zien, maar voor ons allemaal is hij een beetje anders. Wij creëren ons eigen bewustzijn, en daarmee onze eigen wereld. Zo hebben we allemaal onze eigen herinneringen, die een grote invloed hebben op hoe onze wereld eruit ziet. En daarmee wordt direct ook duidelijk dat het bewustzijn een voedingsbron is: fijne herinneringen geven ons goede energie, maar we kunnen ons ook voeden met onze nare herinneringen. Een ander voorbeeld van voeding via het bewustzijn: als we iets lezen (en dat hangt natuurlijk ook met onze zintuigelijke waarneming samen) voeden we ons met ons intellect, wat ook een deel van het bewustzijn is. Door een mooi boek te lezen voelen we ons gesterkt. Door een goed gesprek krijgen we ook energie, maar soms kan een gesprek een voedingsbron zijn waar we

moe van worden, en dat geldt ook voor boeken. Aandachtig aanwezig zijn valt ook onder het bewustzijn, het is ook een bron van energie.

Als het gaat om het bewustzijn als voedingsbron, is het belangrijk te kijken naar onze 'mentale constructies' (engels: mental formations) zoals vreugde, verdriet, jaloezie, mededogen, woede, enzovoort. Welke mentale constructies zijn er in ons, hoe sterk zijn ze, en hoe maken we daar contact mee? Ik herinner me dat ik eens heel veel verdriet had. Ik moest huilen, en tijdens het huilen kwam er een duidelijk merkbaar moment waarop ik voelde: 'nu ga ik herhalen, nu voed ik mijn eigen verdriet, en daarmee voed ik mezelf met dat verdriet. Ik moet stoppen, want zo maak ik het alleen maar erger. Nu moet ik iets gaan doen wat ik fijn vind, wat me op een positieve manier voedt'. Ik ben toen een strandwandeling gaan maken. Thay spreekt soms van 'selectieve aanraking'. Daarmee doelt hij vooral op de zintuigelijke waarneming, en hoe we een keuze kunnen maken in hoe we ons daarmee voeden. Maar hetzelfde geldt voor het contact dat we maken met onze mentale constructies: ook daarin hebben we een keuze. Belangrijk is dan dat we eerst contact maken met de positieve mentale constructies in ons. Waarom? Om een balans te herstellen. De meesten van ons hebben lange tijd geen keuze gemaakt, en hebben zich waarschijnlijk veel met negatieve dingen gevoed. Als we de balans herstellen krijgen we een stevige basis. En dan gaan we kijken naar het minder positieve, naar de dingen die ons pijn doen.

Terwijl we ons selectief aan het voeden zijn komt ongetwijfeld ons lijden naar boven. Wat doen we op dat moment? We moeten weten dat er twee stappen zijn in het omgaan met ons lijden. De eerste stap is stoppen, kalmeren, de tweede stap is diep kijken. In de eerste plaats moeten we dus stoppen: in het hier en nu zijn om waar te nemen wat er boven komt. Dan omarmen we dat, zodat het kalmeert. Daar kunnen we het voorlopig bij laten. We kunnen zeggen: 'oké, ik ben nu gekalmeerd, nu kun je rustig even wachten, ik kom later bij je terug. Want als ik nu dieper ga kijken, dan kan het zijn dat het zo overweldigend is dat ik me erin verlies. Ik wil me eerst verder sterken, zodat ik een goede basis krijg, en dan kom ik bij je terug.' Dat heeft dan weer met intentie te maken, de derde voedingsbron. Als er in ons de intentie leeft om tot begrip te komen zodat we gelukkig kunnen zijn, dan heeft dat een uitwerking op ons wezen, want het is een voedingsbron. We kunnen rustig vertrouwen en de tijd nemen, en intussen onze basis versterken.

Tenslotte nog een opmerking over hoe de kwaliteit en kwantiteit van onze voeding uit de vier voedingsbronnen van invloed is op ons wezen en onze levensuitdrukking. Er moet een balans zijn. Neem als voorbeeld prins Siddharta, die later de Boeddha werd. Hij had de intentie om tot verlichting te komen, hij wilde de ware natuur der dingen begrijpen. Hij heeft zich weet ik hoelang alleen met die intentie gevoed, met nauwelijks enig eetbaar voedsel, en zonder zintuigelijke waarnemingen. Hij werd heel mager, tot omvallen toe. Zijn levenskwaliteit drukte overduidelijk uit hoe hij zich voedde! Op een gegeven moment kwam hij tot het inzicht dat hij zich ook op andere manieren moest voeden. Hij is weer gaan eten, en heeft zich weer opengesteld voor wat er om hem heen gebeurde. Zo kwam hij weer in balans.

Activiteiten in Nederland

Meditatiedagen, -weekenden, retraites en wandelmeditatie-dagen

Meditatieweekend in Amsterdam 22/23 maart

In dit weekend, dat begeleid wordt door Eveline Beumkes, zullen we stilstaan bij de basis van wat Thich Nhat Hanh leert: zitmeditatie, loopmeditatie, eten in stilte, het gebruik van de bel, enzovoort. Ook zullen we een videoband bekijken met een lezing van Thich Nhat Hanh, waarin hij hierop ingaat. Het accent ligt op het zelf ervaren van wat deze oefeningen in ons te weeg brengen.
Plaats: De Genestetstraat 11, Amsterdam.
Tijd: za. van 11.00 tot 21.00 uur en zo. van 10.00 tot 17.00 uur. De Genestetstraat biedt geen slaapgelegenheid. Mocht je zelf geen slaapplaats weten in Amsterdam, neem dan contact op met Eveline.
Kosten: afhankelijk van inkomen: f 75, f 85 of f 95, inclusief avondmaaltijd op zaterdag en lunch op zondag. Voor zaterdag graag zelf vegetarisch lunchpakket meenemen om met elkaar te delen.
Opgave: door overmaking van bovengenoemd bedrag op giro 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht in Amsterdam, o.v.v. weekend 22/23 maart. Graag tevens je naam, adres en telefoonnummer opsturen naar Eveline Beumkes, De Genestetstraat 17 hs, 1054 AW, Amsterdam. Info: Eveline Beumkes, 020-616 49 43.

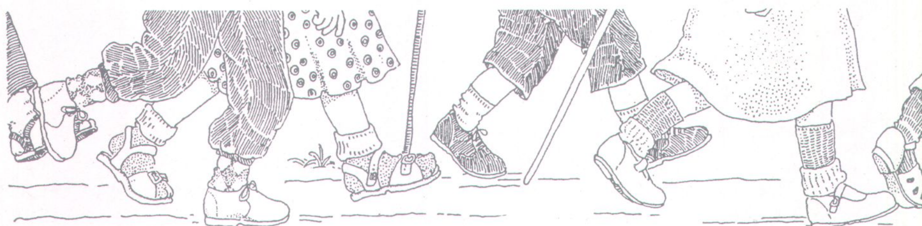
Meditatieweekend in Castricum 19/20 april

In dit weekend, dat begeleid wordt door Eveline Beumkes, Maria van Raalten en Sietske Roegholt, zullen we naast het gangbare programma (zit- en loopmeditatie, eten in stilte, theemeditatie, e.d.) veel tijd uittrekken om buiten te zijn en samen te zingen. Buiten zijn: het huis waar het weekend gehouden wordt ligt pal aan de voet van de duinen. Samen zingen: naast de liedjes uit Plum Village zullen ook liedjes uit andere spirituele tradities aan bod komen. Muziekinstrumenten zijn van harte welkom.
Plaats: Het huis ligt op loopafstand van het NS-station in Castricum.
Tijd: we komen bij elkaar op zaterdag van 13.30 tot 21.00 uur, en op zondag van 10.00 tot 18.00 uur. Voor degenen die van ver komen is er een primitieve mogelijkheid tot overnachten. Anderen kunnen ervoor kiezen om thuis te slapen.
Kosten: afhankelijk van inkomen f 65, f 75 of f 85.
Opgave: als hierboven. Info: Eveline Beumkes, 020-616 49 43.

Activiteiten in Nederland

Retraite in Ubbergen
16 t/m 19 mei

De ervaring van velen van ons is dat een meditatieweekend te snel voorbij is. Daarom houden we rond Pinksteren een langer weekend in de prachtige bosrijke omgeving van Ubbergen (in de buurt van Nijmegen), waarin de nadruk zal liggen op de wandelmeditatie buiten. Het programma omvat verder zit- en loopmeditatie, werkmeditatie, dharmadiscussie, theemeditatie, en een videolezing van Thich Nhat Hanh. Het weekend wordt begeleid door Eveline Beumkes, en vindt plaats in het klooster 'De Refter'.
Tijd: de retraite begint vrijdagavond en duurt tot maandag 17.00 uur. *Kosten:* inclusief overnachting in de Refter, afhankelijk van inkomen: f 175, f 195 en f 215.
Opgave: als bij Meditatieweekend A'dam. Info: Ellen Deimann, 024-3601623.



Wandelmeditatie-dagen
16 maart, 11 mei en 15 juni

Regelmatig is er een wandelmeditatie-dag in de omgeving van Amsterdam. Op de heenweg lopen we in stilte en, gedurende een gedeelte van de wandeling, in loopmeditatietempo. Graag zelf een (vegetarisch) lunchpakket meenemen. Uiteraard maken we een voorbehoud i.v.m. het weer. Bel op de ochtend van de wandeling tussen 7.30 en 8.30 uur de hieronder vermelde contactpersoon. N.B.: de eerder vermelde data zijn deels veranderd.
16 maart: van Overveen naar Zandvoort. Vertrek vanaf station Overveen 10.30 uur.
11 mei: in de buurt van Castricum. Vertrek vanaf station Castricum 10.15 uur.
15 juni: van Santpoort naar Overveen. Vertrek vanaf station Santpoort-Noord 10.45 uur.
Info: Sietske Roegholt, 020-691 04 80

Dag van aandacht in Nijmegen
15 maart

Deze dag, die wordt begeleid door Noud de Haas, wordt gehouden in het Han Fortmann Centrum en duurt van 10.00-17.00 uur.
Kosten: afhankelijk van inkomen, f 55, f 70 of f 85. *Info:* Noud de Haas, 024-344 49 53.

Activiteiten in Nederland

Meditatiedagen in Heerewaarden
14 maart, 18 april, 9 mei en 6 juni

Rochelle Griffin en Anneke Brinkerink begeleiden op bovengenoemde data een aantal dagen, waarop het leven in aandacht centraal staat. Het programma bestaat uit in stilte zitten, liggen, lopen, eten en wandelen. Soms zal er een inleiding gehouden worden. Ook zal er gelegenheid zijn om ervaringen uit te wisselen.
De dagen worden gehouden in het centrum van Stichting Vuurvlinder, dat zich richt op mensen met aids, hun naasten en op mensen die vanuit hun beroep met aidspatienten te maken hebben. Deze dagen zijn in de eerste plaats voor hen bedoeld, maar iedereen is van harte welkom. Het programma duurt van 11.00-16.30 uur.
Kosten: tussen f 25 en f 50 (naar draagkracht).
Info: Rochelle Griffin, 0487-57 33 15, en Anneke Brinkerink, 0226-45 24 99.

Meditatiegroepen in de traditie van Thich Nhat Hanh

Ieder is welkom bij plaatselijke sangha-bijeenkomsten. (S.v.p. van te voren aanmelden.)

Alkmaar: Dagen van aandacht, één zondag in de maand van 9.45-14.00 uur, met o.a. meditatie, wandelen, uitwisseling en soms een video met een lezing van Thich Nhat Hanh.
Info: Gertje Hutschemaekers, 072-561 62 89
en Elizabeth van Veen, 072-540 17 07.

Amsterdam: Elke vrijdagavond een bijeenkomst met meditatie, lezing op video van Thich Nhat Hanh, een maaltijd en uitwisseling, van 18.00-22.00 uur. Op de laatste vrijdag van de maand wordt aandacht besteed aan de vijf aandachtsoefeningen (richtlijnen).
Info: Sietske Roegholt, 020-691 04 80.

Haarlem: Iedere 14 dagen, op wisselende avonden van 20.00-22.15 uur, een bijeenkomst met zit- en loopmeditatie, een stukje tekst of tape van Thich Nhat Han, en uitwisseling.
Info: Gerard Eggerding, 023-526 06 57
en Elly de Jong, 023-526 17 41.

Leidschendam: Iedere donderdagavond, 20.00-22.00 uur, een bijeenkomst met meditatie, teksten lezen en uitwisseling.
Info: Maaike van den Brink, 070-327 07 18.

Activiteiten in Nederland

Nederhorst den Berg:

In de Vietnamees-boeddhistische tempel in Nederhorst den Berg (tussen Hilversum en Weesp) wordt op elke tweede zondag van de maand, van 10.00-17.00 uur, een dag van aandacht in de traditie van Thich Nhat Hanh georganiseerd.
Info: Thich Trong Tri, 0294-25 43 93.

Nijmegen:

Meditatiedagen, van 13.30-16.30 uur. Data: 22 maart, 19 april, 24 mei, 21 juni, 19 juli, 16 augustus, 20 september. Op 24 mei en 20 september is er ook een ochtendprogramma, vanaf 10.00 uur.
Info: Gerrie Broekman, 0481-372 962,
en Noud de Haas, 024-344 49 53.

Radewijk:

Stilte dagen. Data: 11 maart, 8 april, 13 mei en 10 juni, 9.45-16.00 uur.
Info: Miep Tromp van Bergen, 0523-216 550,
en Guus en Jannetje Struik, 0523-231 620.

Rotterdam:

Iedere veertien dagen op zondagavond van 19.00-22.00 uur een bijeenkomst met lezing van Thich Nhat Hanh (audio of video), zit- en loopmeditatie en uitwisseling.
Info: Alex Westra, 010-436 00 26,
en Marijke Köhler, 010-465 77 95.

Schiedam:

- Twee meditatiegroepen: één op dinsdagavond van 20.00-22.00 uur, en één op woensdagochtend van 10.00-12.00 uur.
Beide groepen komen eens in de twee weken bij elkaar.
- 'Aandachtige dagen', op 22 maart en 7 juni, 10.30-16.00 uur.
Info: Magda Heesen-Van den Hemel, 010-426 59 73.

Utrecht:

Elke dinsdagavond een bijeenkomst met meditatie en uitwisseling, van 19.30-21.30 uur.
Info: Ruth Benschop, 030-271 44 02, Jopie Floor, 030-271 55 61.

Winschoten:

- Meditatiebijeenkomsten op zaterdagen, 9.00-10.00 uur.
- Eén week per drie maanden iedere avond meditatie, 20.00-21.00 uur. Eerstvolgende week: 30 maart t/m 5 april.
- Eén maal per drie maanden een hele dag met o.a. meditatie en uitwisseling. Eerstvolgende dag: 15 maart.
Info: Hannah Althuizen, 0597-64 51 08.

Activiteiten in België

Bouheiden: Iedere eerste zondag van de maand een dag van Bewuste Aandacht, van 10.00-16.00 uur.
Adres: De Bergen 25, 2820 Bouheiden, tel. 015-51 11 72.
Info: Odette Bauweleers, 03-231 79 32,
en Edel Maex, 03-230 52 54.

Leuven: Eén keer per 14 dagen een meditatieavond, op vrijdag van 19.30-21.30 uur. Adres: Volmolenlaan 2, 3000 Leuven.
Info: Lut Peeters, 016-60 64 54.

Rijmenam: Meditatiebijeenkomst op zaterdagvoormiddag, van 10.00-12.00 uur. We zitten, we lopen, en we spreken samen.
Adres: Jachthoornlaan 21, 2820 Rijmenam.
Info (ook over data): Karuna Lawrence, 015-51 15 75.

Initiatieven om in andere plaatsen bij elkaar te komen.

Als er in jouw omgeving geen activiteiten plaatsvinden en je heb er behoefte aan om met anderen te mediteren en dergelijke, kun je een oproep in de Klankschaal plaatsen.

Activiteiten in Engeland en Duitsland

Engeland: Van 26 tot 30 maart geeft Thich Nhat Hanh een retraite in Engeland.
Info: Venetia Harrowes, 00-44-1179-738323.

Duitsland: Ongeveer 150 km. ten zuiden van Maastricht, in de Eifel, ligt het meditatiecentrum Zenklausen. Dit staat onder begeleiding van Judith Bossert, een Nederlandse dharma-lerares in de traditie van Thich Nhat Hanh, en Adelheid Meutes-Wilsing. Hier kan iedereen terecht voor een privé-retraite. Ook worden er weekenden en langere sesshins aangeboden (sesshin: intensieve beoefening van zit- en loopmeditatie).
Weekenden: ieder eerste weekend van de maand, vanaf vrijdag 18.30 uur tot zondag 14.00 uur.
Sesshins: 6 tot 11 mei, 1 tot 9 augustus, 24 tot 31 oktober.
Info: 00-49-655 94 67

Plum Village programma overzicht

Een verblijf in Plum Village

Er worden regelmatig retraites gehouden in Plum Village, waaronder de jaarlijkse winterretraite (van 15 november tot 15 februari) en de jaarlijkse zomerretraite (van 15 juli tot 15 augustus). Ook buiten deze periodes kan Plum Village bezocht worden. De minimale verblijfsduur is een week. De kosten bedragen ongeveer f450 per week. Thich Nhat Hanh is buiten retraite-tijd niet altijd aanwezig. Als hij er is, geeft hij in de regel twee maal per week een lezing (tijdens de zomerretraite vaker). Als hij afwezig is worden de lezingen verzorgd door residentiële dharmacharya's. Zowel in als buiten retraitetijd deelt men het dagelijks leven met de vaste bewoners van Plum Village. Op die manier komt men in aanraking met de belangrijkste hulpmiddelen bij de oefening van het leven in aandacht die Thich Nhat Hanh ons aanreikt. Belangrijk om te weten is tenslotte, dat Plum Village alleen tijdens de zomerretraite erop is ingesteld om gezinnen met kinderen te ontvangen.

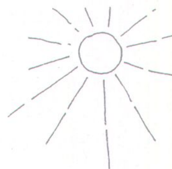


Het dagprogramma in Plum Village ziet er in de regel als volgt uit. Van bezoekers wordt verwacht dat zij aan het programma deelnemen.

6.00: opstaan
6.30: zitmeditatie
8.30: ontbijt in stilte
9.00: werkmeditatie/lezing Thich Nhat Hanh of anderen
12.00: loopmeditatie buiten
13.00: lunch
14.00: rusttijd
16.00: gespreksgroepen theemeditatie, andere activiteiten.
18.30: avondeten
21.00: zitmeditatie/andere activiteiten
22.00: bedtijd. Stilte tot na het ontbijt de volgende dag.

Opgave altijd door middel van een inschrijfformulier. Dit kan aangevraagd worden bij:

Margriet Versteeg, tel. 0575-530843,
of bij:
Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam



Plum Village programma overzicht

De zomerretraite

De jaarlijkse zomerretraite is van 15 juli tot 15 augustus. Het accent ligt op aandachtig leren zijn in het dagelijks leven. Ook kinderen zijn bij deze retraite van harte welkom. De kinderen doen aan een aantal programmaonderdelen mee; daarnaast is er voor kinderen vanaf zes jaar gedurende een aantal uren per dag een kinderprogramma. (N.B. Jongere kinderen kunnen niet deelnemen aan het kinderprogramma. Wel kunnen ouders onderling een oppasdienst regelen.) Tijdens de zomerretraite zijn er verschillende festiviteiten: het 'moon-festival', het 'rose-festival', het 'ancesters-festival' en het 'Thanksgiving-festival'. De indoor-accommodatie in Plum Village is beperkt. Er is echter gelegenheid te over om te kamperen.

Vijf Hamlets

Plum Village groeit, en dat betekent dat er in de loop van de laatste jaren een aantal locaties is bijgekocht. Er zijn, als vanouds, de Upper Hamlet en de Lower Hamlet. Daarnaast is er de West Hamlet, de Middel Hamlet en de New Hamlet. Het is gebruikelijk dat gedurende de zomerretraite mensen uit een bepaald land in dezelfde Hamlet ondergebracht worden.

Periodes waarin Thich Nhat Hanh niet in Plum Village aanwezig is

Thich Nhat Hanh is van

- 22 tot 31 maart in Engeland
- 22 tot 27 april in Italië
- 13 tot 26 mei in Israel.

Adressen, telefoon- en faxnummers

De belangrijkste adressen, telefoon- en faxnummers zijn:

Plum Village, Lower Hamlet
Meyrac, Loubès-Bernac
47120 Duras, Frankrijk
tel: 00-33-553 947 540
fax: 00-33-553 947 590

Plum Village, Upper Hamlet
Le Pey, Thenac
24240 Sigoules, Frankrijk
tel: 00-33-553 584 858

Plum Village, New Hamlet
13 Martineau
33580 Dieulivol, Frankrijk
tel: 00-33-556 61 66 88
fax: 00-33-556 61 61 51



Studie- en verdiepingsgroep

In de vorige Klankschaal maakten wij melding van de plannen voor een studie- en verdiepingsgroep in Nederland. Deze groep zal zoveel mogelijk het model volgen van een cursus, die ontwikkeld is (en wordt) in Plum Village. Zuster Annabel Laity, die 'Head of Practice' is in Plum Village, is verantwoordelijk voor de opzet, structuur en inhoud van deze cursus.

Een drietal leden van de Amsterdamse sangha is momenteel bezig, in overleg met Plum Village, het studie-programma uit te werken voor de Nederlandse situatie. Het programma omvat twee perioden van twee jaar, waarin studie, meditatie en de integratie daarvan in je dagelijkse leven centraal staan. Belangrijke boeddhistische soetra's en diverse boeken van Thich Nhat Hanh zullen onderwerp van studie zijn. Naast een maandelijkse terugkomdag en 'huiswerk', zal een jaarlijkse retraite van minimaal 2 weken in Plum Village een vast onderdeel van het programma, vormen.

Voorafgaande aan de start van deze verdiepingsgroep zal er een informatiebijeenkomst in Amsterdam worden gehouden. Voor meer informatie kun je bellen naar Pauline Vegting (020 - 673 51 98) en naar Kees Knook en Christie de Wit (0222 - 31 65 21).

Oproepjes

Amsterdam, meditatiegroep

In het vorige nummer van de Klankschaal kondigde ik aan dat ik op woensdagochtend tussen 8.30 en 9.30 mijn huis openzet voor meditatie. Leuk om nu te vertellen dat er sindsdien steeds mensen zijn geweest die daar gebruik van maken, zodat ik dat uur altijd met twee, maar meestal met drie of vier mensen gezamenlijk mediteer, heel inspirerend. Anderen zijn uiteraard ook welkom. De eerste keer graag een telefoontje.

Marije Mol, Zocherstraat 69 I, Amsterdam, 020-6835300.

Brummen, gastenverblijf beschikbaar voor rust/meditatie

Wie op adem wil komen in de natuur kan terecht in Brummen (vlakbij Zutphen). Ik heb een gastenverblijf aan de rand van het bos, waar ik graag mensen wil ontvangen (tegen een geringe vergoeding) die in aandacht willen leven en eventueel belangstelling hebben om samen te mediteren.

Annet Michels, 0575-564059.

Leersum, huis beschikbaar voor retraite/meditatie

Wil je even 'eruit zijn'? Samen mediteren, wandelen en eten? Of wil je juist even alleen zijn? Dat kan allemaal in mijn huis in Leersum, gelegen aan de rand van de bossen van de Utrechtse Heuvelrug. Ik voel me hier zeer bevoorrecht, en wil dit voorrecht graag met anderen delen. Mijn huis biedt onderdak aan zeven (met een beetje moeite tien) mensen. Er is een tuin bij waarin ik biologische groente verbouw. De kosten van een verblijf worden gedeeld onder de aanwezigen. Mijn huis is goed te bereiken, zowel met het openbaar vervoer als met de auto.

Truus Kempen, Halfeiken 19, 3956 VT Leersum, 0343-456341.

Gatha's

In 1942 werd Thich Nhat Hanh een novice in het Tu Hieu klooster. Hij kreeg toen een kopie van *Gatha's voor dagelijks gebruik.* Gatha's zijn korte versjes die we kunnen opzeggen tijdens onze dagelijkse handelingen en die ons helpen aandachtig te zijn.

In 1990 verscheen Thich Nhat Hanh's boekje 'Present Moment Wonderful Moment - Mindfulness Verses for Daily Living'. Er staan versjes in voor wakker worden, tanden poetsen, een kaars aansteken, de tv aandoen, enz. Er staan mooie pentekeningen bij ter illustratie.

Ik heb dit boekje al een tijdje in mijn bezit, maar voelde me pas kort geleden geïnspireerd om er eens wat mee te gaan doen. Ik schreef een aantal gatha's op kaartjes en legde die kaartjes op plekken waar ik ze kon gebruiken: bij mijn bed, in de keuken, op tafel. De versjes zijn in het Engels, en zo leerde ik ze ook. Oorspronkelijk zijn ze Vietnamees. Ze hebben een bepaald ritme waardoor ze makkelijk te onthouden zijn en prettig op te zeggen. De kaartjes zien liggen werkte op zichzelf al als een herinnering: o ja, even stilstaan, wat doe ik? Door daarna te proberen om ze te herinneren of door ze nog een keer te lezen, werden mijn gedachten geholpen in het hier en nu te komen en niet af te dwalen.

De betekenis van de inhoud drong de ene keer meer tot me door dan de andere. Met sommige versjes had ik meteen affiniteit, en andere 'deed ik maar gewoon'. Maar met alle versjes ging ik ervan uit dat, als ik ze regelmatig herhaalde, ze invloed zouden hebben op de manier waarop ik naar dingen en handelingen kijk. Veel van de liedjes hebben betrekking op de onverbrekelijke verbondenheid van alles. Niets bestaat los van wat daaraan vooraf gaat en van wat er op volgt.

Een mooi voorbeeld, vind ik, is dit versje dat je kan opzeggen bij het opendraaien van de kraan:

Water komt van hoog uit de bergen
Water stroomt diep in de aarde
Het is wonderlijk hoe water tot ons
komt en leven onderhoudt.

Dit is de vertaling van:

Water flows from high in the mountains
Water runs deeply in the earth
Miraculously water comes to us and
sustains all life.

Dit versje vond ik door het beeldgebruik makkelijk te begrijpen, en door het een aantal keren per dag te gebruiken werd ik me ervan bewust hoe vaak en waarvoor ik iedere dag de kraan opendraai. Daar werkelijk bij stil staan had een indringend effect op me. Ik zet thee, ik was de tomaten, ik was me, ik was af, ik spoel mijn contatctlenzen, ik maak soep, ik vul een gieter, ... allemaal water. Mijn lichaam bestaat geloof ik voor zo'n tachtig procent uit water. Zonder water besta ik niet. In zekere zin vond ik het griezelig om dit gegeven zo duidelijk tot me door te laten dringen. Het toont aan hoe afhankelijk ik ben. Hoe ik niet kan bestaan zonder ... Aan de andere kant vind ik het mooi te beseffen dat ik een onderdeel ben van een stroom, letterlijk en figuurlijk.

Dit wordt weer helder onder woorden gebracht met het versje dat je kan gebruiken als je een plant water geeft:

Lieve plant, je bent niet alleen
Deze stroom water komt van de aarde
en de lucht
We zijn al ontelbare levens samen.



De Engelse tekst hiervan is:

Dear plant, you are not alone
This stream of water comes from earth and sky
We are together for innumerable lifetimes.

Sommige versjes zijn wat abstracter, zoals bijvoorbeeld die voor naar het toilet gaan:

Vervuild of onberispelijk schoon
Afname of toename -
Deze denkbeelden bestaan alleen maar in onze geest
Wat werkelijk telt is onverbrekelijke samenhang.

Naar:

Defiled or immaculate
Decreasing or increasing
These concepts exist only in our minds
The reality of interbeing is unsurpassed.

Het vertalen van de Engelse versjes naar het Nederlands vind ik niet makkelijk. Bij een letterlijke vertaling past het aantal lettergrepen vaak niet meer in het ritme, het poëtische karakter verdwijnt snel, en sommige woorden zijn sowieso niet in het Nederlands te vertalen. Daarnaast denk ik dat ik te maken krijg met cultuurverschillen. Als ik de oorspronkelijk Vietnamese beelden in het Engels weergeef klinkt dat wel mooi. Maar het blijft toch iets van me afstaan, alsof ik meespeel in een romantische Engelse film. Als ik de woorden in het Nederlands vertaal klinken sommige versjes al gauw een beetje overdreven. Dan druisen ze in tegen mijn Nederlandse 'doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg'-nuchterheid. Cultuurgebonden reacties. Sommige versjes zijn daarom voor mij niet te vertalen. Zoals bijvoorbeeld één van mijn lievelingsgatha's bij het aansteken van een kaars:

Respectful of countless Buddha's
I calmy light this candle
Brightening the face of the earth.

Andere probeer ik wel in het Nederlands te gebruiken. Ik wil er daarvan hieronder nog een paar weergeven, in de hoop reacties te krijgen van jullie, lezers, met suggesties, alternatieven en verbeteringen. Of misschien met andere vertalingen van gatha's uit 'Present Moment, Wonderful Moment'.

Thee drinken
Deze kop thee in mijn twee handen -
Aandacht, onverstoorbaar!
Mijn geest en lichaam verblijven
In het absolute hier en nu.

Drinking tea
This cup of tea in my two hands -
Mindfulness is held uprightly
My mind en body dwell
In de very here and now.

Wakker worden
Glimlachend wordt ik waker
Vierentwintig goednieuwe uren!
Ik neem mij voor elk moment intens mee te maken
En met mededogen te kijken naar alles wat leeft.

Waking up
Waking up this morning
Twentyfour brandnew hours before me
I vow to live fully in each moment
And to look at all beings with eyes of
compassion.

Marjolijn van Leeuwen

Thuiskomen

Sinds een aantal jaren ben ik lid van de Utrechtse sangha. We zijn met vier à vijf mensen begonnen en dit aantal is met de jaren gegroeid. Ik voel me verbonden met mijn meditatiegenoten, en dit komt met name door het 'zijn' in stilte. Het ervaren van elkaars aanwezigheid geeft me een gevoel van vrede. Ik merk dat ik energie en kracht aan zo'n belangrijk moment in de week ontleen. Ik probeer daarna mijn dagelijkse beslommeringen weer op te pakken met diezelfde 'bewuste aandacht'.

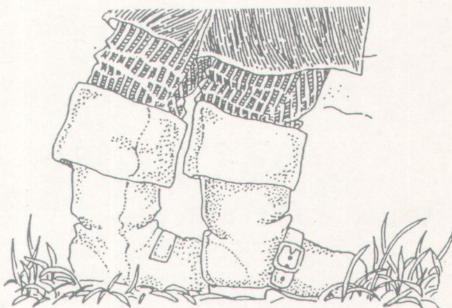
Nu heb ik om practische redenen tijdelijk afscheid genomen van de Utrechtse groep en me aangesloten bij een andere sangha in de buurt. En hoewel ik bijna niemand kende, ervoer ik direct diezelfde verbondenheid.

Jopie Floor

Een alledaags dagje oefening

Vandaag heb ik de eerste twee uur vrij en dat betekent dat ik tijd heb voor een ochtendmeditatie (6 uur vind ik doorgaans te vroeg). Als ik op mijn kussentje zit, bemerk ik meteen de spanning in mijn lijf. Dit wordt een moeilijk dagje om bij mezelf te blijven. Op de fiets naar het station pluk ik mijn gedachten al van mijlenver uit de lucht. Oef!

In de klas op school probeer ik mijn volle aandacht te geven aan een paar klasgenoten, die iets boeiends, vreselijks of grappigs te vertellen hebben. Tegelijkertijd probeer ik te werken, en ik moet nog copiëren en ... Waar is mijn ademhaling??. Pff, het is benauwd in het lokaal. Even naar buiten voor wat frisse lucht. In de schooltuin doe ik wandelmeditatie (zo onopvallend mogelijk natuurlijk).



Einde van de dag: snel opruimen, rennen om nog de bus te halen. Op het station moet ik tien minuten op de trein wachten. Ik loop het boekenstalletje in en bekijk de kaarten om de tijd door te komen. Wazig vraag ik me af: 'Waarom zoek ik nou weer afleiding, vermoei ik mezelf met nieuwe indrukken? Waarom ga ik niet in concentratie op het perron heen en weer lopen?' (Maar het is daar zo koud.)

Hè hè, weer thuis. Honger. Snel een rijstwafel met notenpasta (kan ik je aanraden) en koken. Ik pak groenten uit de koelkast, snijd, zet water op, pak kruiden, kies en combineer. Plotseling merk ik dat handeling, lichaam en geest één zijn. Ik doe wat ik doe en de energie stroomt onbelemmerd door mijn lichaam. Hoewel ik

vanavond alleen ben, maak ik het gezellig met gedemd licht en een kaarsje. Ik zet een kopje warme soep voor me neer, ga zitten en geniet.

Floor v.d. Vliet.

Reünie september-retraite

Op 15 december was er een samenkomst in Hurwenen, vlakbij Zaltbommel, met bijna alle mensen uit Nederland die bij de september-retraite 'The Heart of the Buddha' in Plum Village geweest waren en enkele gasten.

Allereerst wil ik iets vertellen over deze drieweekse retraite, waar vierhonderd mensen uit alle windstreken aanwezig waren. We waren gehuisvest op vijf verschillende locaties, en de meer dan twintig Nederlanders verbleven met twee Belgen, ongeveer tien Vietnamesen en acht Amerikanen in de Middle Hamlet. In het begin moest er wel wat weerstand overwonnen worden, bijvoorbeeld om niet op de plek te zijn waar je al eerder gelogeerd had, en dan met al die Nederlanders samen ...

Gelukkig kregen we de kans elkaar beter te leren kennen en te genieten van de liefdevolle aandacht, de warme nazomer, de schaduwrijke, verrassend grote kastanjebomen, en de rust van deze plek. Onder de hoede van zuster Jina kregen we echt de gelegenheid tot verdieping en vele mogelijkheden om in contact te zijn met de steun van de sangha, zowel in het groot als in het klein. Thay benadrukte keer op keer het belang van verbondenheid met de sangha. Zuster Giai Nghiem en alle andere leden van het keukenteam zorgden echt voor een thuis.

Een dagelijks ritueel was om in wandelmeditatie naar de Lower of de Upper Hamlet te gaan voor de dharmalezing van die dag - als je op dat moment geen werkmeditatie had tenminste.

Bij de reünie was een belangrijke vraag hoe de retraite voor je leeft in je dagelijks leven. Het bleek dat het thema 'stopping, resting, calming', dat als een rode draad door de retraite liep, iedere dag opnieuw aandacht en toewijding nodig heeft. Het is een kunst om thuis en op je werk tijd te nemen om naar binnen te keren. Het is van wezenlijk belang voor de kwaliteit van je aanwezigheid, en soms een heel geworstel. Heel leuk en inspirerend was het om te horen dat er nieuwe contacten en sangha-groepen zijn ontstaan.

Anneke Brinkerink.

Kinderdag in België

Martine, Arun en Shipra doen elk op hun eigen manier verslag van een kindersangha-dag in België.

Samen met Wouter, Lotte, Linde, Karen, Tom, Jan, Shipra en Arun hadden we op 28 december onze eerste 'sangha-dag met de kinderen' in België. Sommigen van hen waren reeds in Plum Village geweest, voor anderen was het de eerste kennismaking met 'in aandacht' bezig zijn. Hun leeftijden varieerden van vijf tot vijftien jaar.

Toen iedereen zichzelf vooorstelde (we maakten daarvoor een wollen spinneweb - symbool van onderling verbonden zijn) werd er nog wat zenuwachtig gegiecheld en rondgekeken, maar dat hield al spoedig op. Zowel de kinderen als de volwassenen

luisterden geboeid naar het verhaaltje 'Hoe in aandacht een mandarijntje te eten'. (vertaald uit het boek 'Old Path, White Clouds' van Thay). Toen probeerden we zelf een mandarijntje te eten zoals verteld wordt in het verhaal. Daarna kon jong en oud in een tekening of collage uitbeelden wat hij of zij in zo'n mandarijntje kon zien.

Voor de luch lazen de oudste kinderen de vijf contemplaties bij het eten. De eerste tien minuten aten we in stilte. Het leek allemaal vanzelf te gaan.

Met een versje van Odette gingen we in 'trap-meditatie' terug naar onze gezellige zolder. Voor wie het ook eens wil proberen, het versje gaat zo: 'Voetje voor voetje, trapje op. Danke voetjes, tot de top'. Om naar beneden te gaan luidt het als volgt: 'Voetje voor voetje, trapje neer. Danke voetjes, nog een keer'.

De kinderen mochten allemaal vijf mooie steentjes kiezen, en samen deden we 'steentjes-meditatie'.



We knutselden een mooi beursje om onze steentjes mee te nemen en thuis verder te kunnen oefenen. En dan was het tijd voor de thee-meditatie. Er werden verhaaltjes verteld, liedjes gezongen, en alle tekeningen werden voorgesteld.

Bij de afronding bleek dat iedereen tevreden was: er waren nieuwe vrienden gemaakt, en vooral hadden we kunnen ervaren hoe we anders met elkaar konden omgaan: in aandacht en liefdevol. Elk had vanuit zijn 'eigen-zijn' een bijdrage geleverd en de dag gemaakt tot wat hij was. Ervaarden we hier 'inter-zijn'? Dit hadden we bedoeld met ons spinneweb!

Voor mij, als moeder, was dit een belangrijke dag. Tijdens de bijeenkomsten met de sangha heb ik het een beetje als een gemis ervaren dat de kinderen niet wat meer betrokken werden bij het sangha-gebeuren. Een dag samenkomen om met andere volwassenen in aandacht bezig te zijn is leerrijk en waardevol, maar staat zeer ver af van de dagelijkse realiteit. Het is ook redelijk eenvoudig: je wordt niet afgeleid, je moet je geen zorgen maken, je moet eigenlijk alleen met jezelf bezig zijn. Hoe anders is het dagelijks leven! Thuis, in het gezin, samen met de kinderen aandacht oefenen gaat wel, maar is veel moeilijker. Je mist de steun van de sangha en het uitwisselen van ervaringen. Je kinderen missen dan weer de steun van andere kinderen. Het is bijvoorbeeld moeilijk weinig tv te kijken als je op school almaar over spannende films hoort vertellen. Dan is het fijn te weten dat er nog meer kinderen zijn die net als jij 's avonds met andere dingen bezig zijn.

Om maar een voorbeeld te geven: in Plum Village stil zijn tijdens de maaltijd gaat wel - er zijn daar meer van die 'vreemde' regels. Maar eenmaal thuis moet alles weer normaal zijn. Sinds de sangha-dag zijn we de eerste tien minuten van het avondmaal ook stil, en het gaat! Het is natuurlijk nog maar een begin, maar door die dag samen met de anderen

te oefenen is voor onze kinderen Plum Village wat dichter bij huis gekomen, wat meer uit de sfeer gehaald van 'op reis en dus anders.'

Martine van Damme

De sangha-dag was plezant, omdat we er vrienden hebben gemaakt. Ook omdat we onze eigen mening mochten zeggen en we aandachtig luisterden naaar elkaar. Geen gemoemel of geroezemoes, gewoon luisteren en erover nadenken. Ik mocht de kaarsjes aansteken, en dat vond ik een moment van eerbied.

Het mandarijntje was zeer lekker. Ik zag het mandarijntje en dacht: 'dat is toch een doodgewoon mandarijntje.' Maar toen ik beter keek zag ik het land, de mensen die het plukten en vervoerden, het vliegtuig, en alles op de vliegbasis. Een mandarijntje moet je in aandacht opeten, als je dat niet doet heb je geen plezier van het mandarijntje. Het middageten was ook zeer lekker. 't Was voral zeer leuk met Tom en Wouter. Odette, dank je voor de mooie steentjes.

Arun (12 jaar)

De sangha-dag was prachtig. Ik leerde nieuwe vrienden kennen op een speciale manier. We maakten samen een grote tekening over wat je in een mandarijntje kan zien. Tijdens het eten waren we de eerste tien minuten stil en lazen we de vijf contemplaties bij het eten. Nadien deden we een kindermeditatie met steentjes. Om vier uur aten we een koekje en kregen we een drankje. Op het einde van de dag zegden we elk iets positiefs van elkaar. Bij het weggaan namen we afscheid als vrienden.

Shipra (14 jaar)

De unieke ervaring van een nieuwkomer

Toen ik terugkwam van de operatiekamer, lag er een klein pakje op mijn nachtkastje. Een lieve vriendin had dat pakje achtergelaten. Het bleek een boekje te bevatten: 'Iedere stap is vrede', geschreven door een monnik...

Maanden later ging ik op pad naar een klooster in een prachtig natuurgebied, zoals in de uitnodiging stond, om iets van wat die monnik schreef in de praktijk te gaan beleven. Mijn verwachting was hooggespannen, maar dat ik met muziek zou worden begroet op het station in Nijmegen had ik werkelijk niet verwacht. Het bleek later een carnavalsband te zijn die daar een vrolijk nummertje stond weg te blazen. Opgewekt begon ik met de bus aan het laatste stukje van de reis. In de bus begon al het eerste contact met een deelneemster die mij een beetje vertelde wat ik ongeveer zou kunnen verwachten. Omdat ik bekend was met Zen-sesshins in kloosters en abdijen trof mij het grote verschil bij aankomst in deze groep van 'Leven in Aandacht'. Als ik een klassieke Zen-sesshin meemaakte dan was dat een tocht naar je binnenwereld zonder een deelnemer of iemand van de leiding echt te ontmoeten. In de prachtige oude bibliotheekzaal van het klooster werd ik welkom geheten door Eveline, Noud en Ellen. De warmte van hun welkom en de menselijke aandacht die ik het hele weekend om mij heen voelde, zou ik de 'warme Zen' willen noemen.

Het is als nieuwkomer wel even wennen aan het lage tempo waarin alles plaatsvindt. Als iemand iets wil zeggen, dan maakt men eerst een buiging met de

handen op oosterse wijze tegen elkaar. Iedereen beantwoordt dat gebaar op dezelfde wijze, alsof men ruimte en tijd vrijmaakt voor degene die wat wil zeggen. Als de spreker wat hij te zeggen heeft, heeft afgerond dan herhaalt dat ritueel zich. Dit geeft een enorme ruimte en rust, want niemand roept wat door elkaar heen. Af en toe schoot ik uit het patroon, want ik praatte door terwijl er juist weer een stille tijd was ingegaan, of ik stond wat dom te buigen als er van mij verwacht werd dat ik de soep doorgaf.

Wat echt indruk maakte en mij ontroerde was wat geloof ik 'Dharma-discussie' genoemd werd. Ik heb dat vertaald in de mogelijkheid dat je alles wat je op je ziel hebt liggen mag uiten. In alle rust en met alle emoties die dat oproept kan je daar vertellen waar je het moeilijk mee hebt, of wat je blij maakt of ontroert. Dat er zo'n plek is buiten de spreekkamer van de psychiater of psychotherapeut, waar jouw verhaal veilig is en niemand meteen begint te zeuren hoe je het aan had moeten pakken of wie de schuld heeft, is van een onschatbare waarde, weet ik uit mijn praktijk. Als een parel in de menselijke samenleving heb ik deze ervaring meegenomen. Dat werkt ook door, want te weten dat er zo'n plek er is geeft je ook kracht als je daaar niet bent. Zo'n veilige haven-gevoel.

Er was ook een heel gedoe met signalen op de klankschaal. Soms éénmaal, soms tweemaal, en ook wel driemaal. Er begon dan iets, een stilte, of een maaltijd met een stilte, of er hield iets op. Kortom, ook bij navraag bij enkele andere deelnemers ben ik er niet goed achtergekomen wat elk signaal precies betekende. Ook de loopmeditatie en het tellen van je voetstappen bij in- en uitademen is op sterk geaccidenteerd terrein een hele klus. Op hetzelfde moment dat ik dat numerieke echter helemaal losliet, en in alle rust genietend meedeed met wat werd aangeboden, merkte ik ineens dat er een organisch natuurlijk ritme ontstond, dat in elk geval voor mij heel meditatief-ontspannen aanvoelde.



Dit was de impressie van een nieuwkomer. Aan het einde van het weekend was er maar één wens: hier blijven en zo doorleven, of in elk geval zorgen dat er weer zo'n oase-moment kan komen in de nabije toekomst.

Rob Vos, weekend Ubbergen feb.'97

Cadeautjes

Kerst en Oud en Nieuw in Plum. Een cadeautje, een ervaring rijker. Vele ervaringen, eigenlijk. Het nieuwe jaar in, met een paar honderd mensen in volmaakte stilte, mediterend. Ik voelde me intens verdrietig, en het was prachtig.

De lotusvijver vol modder. Met zijn allen in Thay's huisje, samen zingend. Broeder David van vijftien, pas ingetreden, in zijn monnikskleren op een skateboard achter een fiets. Zijn moeder, die hem voor het eerst bezocht, met haar geluk en haar verdriet. Woorden van Thay, over de noodzaak van het lijden. Daaruit leren we onze lessen, en bovendien zou er in een wereld zonder lijden geen liefde en mededogen zijn.

Wat ik misschien nooit zal vergeten

was een moment aan de - overigens erg valse - piano in de Lower Hamlet. Daar moet ik bij vertellen dat mijn verdriet bij het muziek maken altijd geweest is dat ik zelf niet geraakt werd door wat ik speel. Nu gebeurde er vlak na Kerst iets waardoor ik behoorlijk geëmotioneerd was. Het voelde daarbij alsof ik niet anders kan dan naar de piano lopen (ik heb overigens een hekel aan valse piano's) en gaan spelen. Ik heb nog nooit zo mooi gespeeld en had het gevoel dat ik dat ook nooit meer zou doen. Het was of God zelf door mij heenspeelde; ik was slechts een instrument, één met de piano en de muziek. Dit was muziek. God is muziek. Prachtig. Ik voel me er heel dankbaar voor.

En dan al die liefde om mij heen - en in mezelf. Een mooi voorbeeld daarvan deed zich voor toen ik me schuldig voelde omdat ik zo moe was en voor mijn gevoel zo weinig meehielp. Het was weer een cadeautje dat iemand me erop wees dat ik een 'human being' ben, en geen 'human doing': je mag daar - en hier in feite natuurlijk ook - zijn zoals je bent. Je hoeft er niks voor te doen. Zorg maar goed voor jezelf, zei Thay, dan doe je het ook voor de ander.

Wat ik deze keer vooral vond in Plum, was meer veiligheid en houvast aan mezelf, aan mijn ademhaling. M'n ademhaling is mijn vriend(innet)je, zo voel ik het steeds meer, waar ik altijd op terug kan vakllen, die altijd bij me is. Aandachtig zijn geeft me houvast, bescherming, een basis ook, en een richting in mijn leven. Mijn richting. Ik voel steeds meer dat ik zo kan vertrouwen op mijn eigen direkte ervaring. En dat is een vertrouwen, een geloof misschien, dat leeft, dat kan groeien. Er is niets buiten mezelf waar ik me aan vast kan houden. Sterker nog: wat ik buiten mezelf zoek, onthoud ik in feite aan mezelf. Dat werpt me terug op mezelf, en leert me om los te staan. Soms is het heel eng om zo mijn alleen-heid aan te gaan, maar als ik het echt aandurf voel ik ook dat ik uiteindelijk niet alleen, maar verbonden ben.

Wat in die zin ook indruk op me maakte was wat Thay zei over 'supportive walking meditation'. Hij confronteerde me met de neiging die ik heb om te praten over wat ik ervaar, over mijn verdriet, mijn angsten, mijn vreugde. Praten, om er maar niet alleen mee te hoeven zijn. Hoe meer we echter praten over ons lijden, hoe meer water we geven aan de zaadjes van lijden, zei Thay. Bovendien gebruiken we de ander op die manier vaak als een soort vuilnisbak. Je kunt in plaats daarvan loopmeditatie gaan doen, je eigen lijden omarmend. Een ánder kan met je meelopen, bij je zijn, steun geven: supportive walking meditation, een idee dat mijn gewoontepatroon van het-willen-delen doorbreekt.

Ik dacht hieraan terug toen ik op het meditatieweekend in Ubbergen bij het ontbijt zat te huilen. Tranen van verdriet, pijn, maar ook van vreugde. Ik werd geraakt door de rijkdom die ik voelde door die gevoelens bij me te houden, niet te gaan bespreken, en door de liefdevolle aandacht van mijn tafelgenoten, die voelbaar bij me waren, zonder iets te zeggen. Eén van hen pakte mijn hand en wees me erop dóór te ademen. Dat was precies het enige dat ik nodig had. Het voelde als een respectvolle steun. Wat een cadeautjes, al die mensen om me heen, de sangha.

Ik herinner me Thay's woorden dat de volgende Boeddha wel eens in de vorm van een sangha zou kunnen komen. Ieder van ons is een cel van die Boeddha, die

Maitri zal heten. Dat betekent liefdevolle vriendelijkheid. Een ander beeld dat hij gebruikte sprak me ook erg aan: 'Ieder van ons is een noot, en de muziek moet gespeeld worden'. Zo ervaarde ik dat weekend in Ubbergen, hoe we als sangha bestaan uit losse noten die samen een fraai muziekstuk maken. En of een noot nu hoog of laag is, hard of zacht, de eerste of de laatste, alle noten zijn even belangrijk, ieder levert haar eigen bijdrage. Zonder de ander, zonder samenspel, is er geen sprake van muziek.

De Boeddha, de Dharma en de Sangha. Het zijn inderdaad drie juwelen, drie cadeautjes. En met al die cadeautjes is het lijden, mijn lijden, de wereld niet uit, maar ik kan er wel beter mee omgaan. En zo wordt het leven een feest.

Ellen Deimann

In de metro

Soms, in de metro,
Op een gewone ochtend,
Dan zie ik het ineens,
Dan voel ik al die mensen,
Hun streven, hun gemis.

En ik ben één van hen,
Voortdurend op de loop,
Gevangen in mijn angsten
en verlangens.
Behalve soms,
Op zo'n gewone ochtend.
Dan ben ik even één.
Dan leven zelfs de dingen
En spreken tot mij door hun stille staat.
Zij zijn zichzelf genoeg.

Sietske Roegholt

Bekijk het maar

Meditatie is soms zo stil als een groot,
diep meer,
of wijd als was je in open zee.
Maar dan weer raast er een bruisende
storm,
en geselt je kusten, hevig, fel.
En wrakhout spoelt aan van vergeten
schepen.
Bekijk het dan maar ...

Soms brengt meditatie rust, harmonie:
vergeten is de zorg om morgen,
onbestaanbaar lijkt het verdriet van
vandaag.
Maar plots kwellen de beelden je weer,
en weg gaan ze niet!
't Verleden blijft kleven en rust is zó
ver.
Toch ... bekijk het dan maar.
Want wat wij vinden van onze
meditatie
is erg onbelangrijk en telt hier niet mee.
Wat zou ik wensen? Een diepe stilte
of een nauwelijks volgehouden strijd?
Wat maakt het uit?
Als we zonder forceren steeds ons
eigen Zijn vertonen
kunnen we vanzelfsprekend leven én
leren.

Door dit oordeelloos bekijken
- ja, bekijk 't ook nu toch maar -
gaat de inbeelding wat wijken
en ontstaat een helder *zien*.

Nora de Graaf



Mijn weg naar Tiep Hien

Mijn kennismaking met Thay en zuster Phuong (nu zuster Chan Khong) was in de herfst van 1988 in de Theresiahoeve in Langenboom. We oefenden wandelmeditatie op het schoolplein naast het klooster. Ook liepen we over de begraafplaats. Bij de kindergrafjes legde ik kastanjes en andere herfstgaven. Ik voelde me verbonden met leven en dood, schaduw en licht. Thay's geest is toen mijn hart binnengewandeld en loopt daar nu nog, in alle rust, kalmte en soberheid.

Het jaar daarop ging ik in de zomer naar Plum Village, samen met mijn tante Berber. Het werd een onvergetelijke belevenis: ontmoetingen met mensen uit alle windstreken, maanfeest, voorouderceremonie, veel liedjes en plezier.

In 1990 'nam' ik de vijf richtlijnen (zoals ze toen nog heetten) vanuit de wens mijn betrokkenheid meer handen en voeten te geven. Ik voelde me thuis in de sfeer van stilte, aandacht en ruimte voor antwoorden en nieuwe vragen. De transformatiehal was net af, een fijne plek om te mediteren. Voor het eerst hoorde ik het woord transformatie, kreeg uitleg over wat het betekent, en ving er ook zelf een glimp van op.

Ik verlangde naar ondersteuning om de inspiratie mee naar huis te nemen, naar mijn werk in de psychiatrie, naar mijn huisgenoten, familie en andere contacten. Soms raakte ik verstrikt in het organiseren en zat gevangen in onrust. Het bleef steeds een uitdaging gelegenheid te creëren om echt te luisteren en te kunnen zijn met wat er is.

Tijdens de maandretraite van 1992 ging het over eerste liefde en over het ontwikkelen van liedevolle vriendelijkheid. Ik ben een simpele ziel die bestaat uit niet simpele elementen. Ik voelde de noodzaak me te verbinden met iets groters dan mezelf, iets dat me helpt het rechte pad steeds weer terug te vinden, een internationale familie, een weg om me te verdiepen. Ik nam de stap toe te treden tot de Tiep Hien Orde en me regelmatig aan de veertien richtlijnen te spiegelen. Het betekent voor mij een ondersteuning om in training te blijven voor het leven in aandacht, onder alle omstandigheden.

Anneke Brinkerink.

Ieder ander was goed, maar ik?

Om met het eerste te beginnen, het steekt als iemand zich zo goed kan presenteren. Maar is die ander beter dan ik? Soms kijk er doorheen, en soms ben ik jaloers op zijn of haar presentatie.

Dan de vraag: ben ik wel goed genoeg om de veertien aandachtsoefeningen aan te nemen? Nooit eerder was deze vraag aan de orde, totdat deze zich manifesteerde en bleef aankloppen aan mijn aanvankelijk - op dit punt - gesloten hart. Is er dan toch een ongekende behoefte om me aan te sluiten en te communiceren? Na enig 'zitten' en veel tranen blijkt de behoefte aan delen, delen met anderen. Maar oh, help, ik ben zo verlegen en niet zo goed gebekt en er zit nog zoveel pijn achter mijn facade.

Het voelt heel goed de veertien aandachtsoefeningen te hebben genomen, afgelopen september. Ze sterken mijn dagelijks zitten en ze moedigen me aan te gaan zitten en te blijven zitten als het moeilijk voelt. Nee, geen spijt, alleen dank.

Maaike van den Brink

Geëngageerd boeddhisme

'De term geëngageerd boeddhisme is, in zekere zin, dubbelop. Boeddhisme betekent wakker zijn, met een open, bewuste aandacht voor wat er gebeurt in je lichaam, je gevoelens, je geest, en in de wereld. Als je wakker bent kan je niet anders dan vol mededogen handelen met de bedoeling om het lijden dat je om je heen ziet te helpen verlichten. Het boeddhisme moet zich dus actief verbinden met de wereld. Als het niet geëngageerd is, dan is het geen boeddhisme.'

Thich Nhat Hanh

De Vietnam-projecten

Na hun verbanning uit Vietnam hebben Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong naar wegen gezocht om de bevolking van Vietnam te blijven steunen. Al jarenlang proberen zij via verschillende projecten op het gebied van zorg voor ondervoede kinderen, onderwijs, opbouwwerk en gezondheidszorg, hulp te bieden waar dat het meest nodig is. Deze projecten worden door leerlingen van Thich Nhat Hanh over de hele wereld financieel gesteund. In Vietnam worden zij uitgevoerd door monnikken, nonnen en sociaal werkers die met Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong in verbinding staan.

In het afgelopen najaar zijn verschillende streken van Vietnam weer geteisterd door zware overstromingen. Een reddingsteam uit Hue bezocht een ernstig getroffen gebied in de provincie Thieu Yen. Ze namen met hun vrachtwagen grote risico's op zeer slechte wegen in afgelegen bergachtige streken. Op een vlot moesten ze een snelstromende rivier oversteken en één maal werden ze bijna door een rukwind van de weg geblazen. Tenslotte konden ze toch hun kostbare lading distribueren onder de watersnoodslachtoffers, eerst in Thanh Hoa en daarna in twee nog verder in de bergen gelegen dorpjes. Ze brachten gebruikte kleren, 30 kisten instant-vermicelli en 300 enveloppen met kleine geldbedragen. Veel mensen huilden van blijdschap. Afgezien van deze noodpakketten ontvingen zij geen andere hulp van buitenaf.



Ook in ander provincies veroorzaakten overstromingen veel schade en waren er slachtoffers te betreuren. Eind augustus stuurde Plum Village $ 4800 aan zuster Nhu Minh om te verdelen onder hulpverleners in Thua Thien. Gezien de geweldige behoefte, was dit lang niet genoeg. Zuster Chan Khong zegt hierover: 'Het vuur van ellende is zo groot, en wij hebben niet meer dan een paar emmertjes water.'

Hiernaast gaat natuurlijk de steun door aan de vaste hulpprojecten in Vietnam waar we in de vorige Klankschaal over rapporteerden.

Zoals altijd is financiële hulp voor de

Vietnam-projecten zeer welkom. Bijdragen kunnen worden gestort op girorekening 6839039 van Stichting Leven in Aandacht te Amsterdam, o.v.v. 'Vietnam-projecten'.

Het Hongerige Kinderen Project in België

We zijn heel dankbaar voor de vele bijken van solidariteit, ontvangen van zoveel vrienden in de loop van het jaar 1996. Voor ruim 200 ondervoede kinderen in Vietnam hebben zich adoptieouders aangeboden voor de periode van een jaar. We blijven in nauw contact met de sociale werkers en werksters ter plaatse. In de loop van de eerstkomende maanden verwachten wij nieuws over de door ons geadopteerde kinderen. Gaarne houden we U daarvan op de hoogte.

Ook voor 1997 hopen we dit werk te mogen verder zetten door ons gezamenlijke engagement en onze steun. Voor een bedrag van 1.150 BF per jaar (een verhoging van 50 BF door een ongunstiger wisselkoers met de FF en kosten voor bankoverschrijvingen naar het buitenland) geven we een kind een kans op een volwaardige toekomst, door hem één maaltijd per dag te verzekeren. Uw financiële bijdrage kan U storten op rek. nr. 833-4629894-51 van Hokiviet (Hongerige Kinderen in Vietnam), Memlingstraat 11, 2018 Antwerpen.

Odette Bauweleers

Wie in Nederland een Vietnamees kind financieel wil adopteren, kan contact opnemen met Heleen Verleur, tel. 020-6250735.

Giften

In 1996 ontvingen we f 17.017,- aan giften voor de Vietnam-projecten. Aan giften voor de stichting Leven in Aandacht kwam f 15.092,- binnen. Alle donateurs van harte dank. Zoals u weet geven we al uw donaties voor de Vietnam-projecten zonder aftrek van kosten door aan Plum Village. Dat is inmiddels ook gebeurd met de bovengenoemde f 17.017,-. De monniken en nonnen die in Plum Village bij deze projecten betrokken zijn, doen hun werk eveneens geheel belangeloos. Uw geld wordt dus voor 100% voor het doel gebruikt waarvoor u het bestemd hebt. Een deel van de donaties die niet voor de Vietnam-projecten bedoeld waren, hebben we doorgestuurd aan Plum Village ter ondersteuning van de steeds groeiende leefgemeenschap daar.

Uw giften aan de stichting Leven in Aandacht zijn aftrekbaar van de inkomstenbelasting onder de gebruikelijke voorwaarden.

Het is ook mogelijk om donaties te doen als lijfrenten. Dit zijn vaste jaarlijkse schenkingen, waartoe u zich bij notariële akte verplicht voor een periode van minimaal vijf jaar. Deze schenkingen zijn zonder 'drempel' en zonder maximum volledig fiscaal aftrekbaar. In dit geval is de stichting bereid de notariskosten voor haar rekening te nemen. Indien u vragen hebt in verband met uw donaties, kunt u contact opnemen met de penningmeester Fred den Ouden (020 - 6122743).



Luisteren in Aandacht

Uitleen van tapes met lezingen van Thich Nhat Hanh

Sinds kort is het mogelijk via *Luisteren in Aandacht* tapes te lenen van lezingen die Thich Nhat Hanh in de loop der jaren heeft gegeven. Luisteren in Aandacht is onderdeel van de stichting Vrede Leven. Op dit moment zijn tapes beschikbaar van de 13 lezingen die Thich Nhat Hanh tijdens de 'Heart-of-the-Buddha-retraite' (Plum Village, 1996) heeft gegeven. Luisteren in Aandacht wil iedereen in staat stellen deze tapes tegen kostprijs te lenen. Er zijn wel enkele spelregels:

1. Je neemt een abonnement op Luisteren in Aandacht, dat kost eenmalig f 10,- (Dit is om de aanschafkosten van de bandjes te dekken en ook om ervoor te zorgen dat we de tapes terug krijgen). Je krijgt f 10,- terug als je na verloop van tijd (bijvoorbeeld een jaar) besluit om geen tapes meer te lenen.
2. Je mag maximaal twee tapes per keer lenen. Sommige lezingen van Thich Nhat Hanh staan op één tape, de meeste echter op twee tapes.
3. Je mag de tapes zes weken houden.
4. Het lenen van de tapes kost f 2,- per stuk. Daar komen dan nog de portokosten bij. Voor twee tapes is de porto f 3,20. Voor één tape f 2,40.
5. Je betaalt zelf de portokosten voor het terugsturen.
6. Je krijgt de tapes toegestuurd als wij het totale bedrag voor de tapes en portokosten (en als je voor de eerste keer leent het eenmalige bedrag van f 10,-) ontvangen hebben op giro nr. 158 00 27 van G.M. Levert te Zutphen. Graag onder vermelding van je naam, 'Tapes Thay' en het nummer van de tape.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met:

Ger Levert, Weerdslag 65, 7206 BX Zutphen, 0575-526722
Margriet Versteeg, Weerdslag 165, 7206 BZ Zutphen, 0575-530843

Nr.	Datum	Titel van de lezing
9602	8-09-96	Stopping, calming, resting.
9603	10-09-96	The four Noble Truths I.
9604	11-09-96	The four Noble Truths II. Interbeing.
9605	13-09-96	Interbeing, Mindfulness. Buddha eyes. Right view, Right concentration.
9606	15-09-96	The three Dharma Seals. Impermanence, No-self, Nirvana.
9607	17-09-96	Impermanence and No-self II. Right view, The relative and the absolute.
9608	18-09-96	Perception, Illusion, Right view.
9609	20-09-96	Right Concentration: Emptiness, Signlessness, Aimlessness.
9610	22-09-96	Mindfulness.
9611	24-09-96	Internal formations and the Noble eightfold path.
9612	25-09-96	The fourteen mindfulness trainings.
9613	27-09-96	Transformation.
9614	29-09-96	No Beginning, no End - no Birth, no Death. The 21 th century.

Abonnement Klankschaal en donaties

De Klankschaal verschijnt twee maal per jaar. Een abonnement kost f 10,- per kalenderjaar. Wie de stichting wil steunen kan natuurlijk ook meer overmaken. Bij storting van f 25,- of meer wordt men donateur van de stichting. Donateurs krijgen de Klankschaal automatisch toegezonden.

Bijdragen kunnen worden overgemaakt naar gironr. 6839039, t.n.v. stichting Leven in Aandacht, Amsterdam.

Abonnees in België betalen iets meer, gezien de hogere portokosten: een abonnement kost 230 Belgische franken.

Zij kunnen dit overmaken op
Postrekening nr. 001-2657402-66
t.n.v. Leven in Aandacht - België,
Memlingstraat 11, 2018 Antwerpen.

Redactie: Eveline Beumkes
Sietske Roegholt

Redactieraad: Nora de Graaf
Maria van Raalten
Ronald de Brouwer

Medewerkers: Fred den Ouden
Gianni Lattanzi

Redactieadres:
p/a Sietske Roegholt
Veenendaalplein 65
1106 CP Amsterdam

Sluitingsdatum copy voor het volgende nummer: *1 juni 1997.*

De redactie behoudt zich het recht voor om ingezonden stukken in te korten of niet te plaatsen.



Plum Village, Upper Hamlet

DRUKWERK

PORT BETAALD
AMSTERDAM

Mw. Else Madelon Hooykaas
Grote Bickersstraat 44 C
1013 KS AMSTERDAM

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam